MINDSIGHT

NOUA ȘTIINȚĂ A TRANSFORMĂRII PERSONALE

Daniel J. Siegel

MINDSIGHT

NOUA ȘTIINȚĂ A TRANSFORMĂRII PERSONALE

Daniel J. Siegel

CUPRINS

Cuvânt-înainte

Introducere: *Plonjon în oceanul interior*

Partea I - Calea către starea de bine

Descoperirea mindsight-ului

Un creier afectat, un suflet pierdut

Să ținem cont de creier: *Creierul în palma ta*

Clătitele mâniei

Să ținem cont de creier: *Neuroplasticitatea pe scurt*

Ieșind din domul eteric

Să ținem cont de creier: *Călătorind pe circuitele de rezonanță* **Corul complexității**

Partea a doua - Puterea de a schimba

Observarea minții în acțiune

Mintea roller-coaster: *întărirea axului conștientizării*
Jumătate de creier ascuns: *Balansarea stângii cu dreapta*
Tăiată de la gât în jos: *Reconectarea minții cu corpul*
Prizonierii trecutului: *Memorie, traumă și recuperare* **A da un sens vieților noastre:** *Atașamentul și creierul narator* **Șinele nostru multiplu:** *Contactul cu șinele nostru central* **Neurobiologia lui „noi”:** *A fi avocatul celuilalt*
Timp și maree: *Confruntarea nesiguranței și a mortalității*

Epilog

Lărgirea cercului: extinderea sinelui

Mulțumiri

Apendice

Note

CUVÂNT-ÎNAINTE

Marile progrese din psihologie s-au datorat unor intuiții originale care au clarificat dintr-odată experiența noastră din unghiuri noi, dezvăluind tipare de conexiuni nevăzute până atunci. Teoria freudiană despré' inconștient și modelul darwinian al evoluției încă ne ajută să înțelegem descoperirile actuale din domeniul comportamentului uman și unele mistere din viața noastră de zi cu zi. Teoria lui Daniel Siegel despre *mind-sight* (ceea ce vom numi „observarea minții” - *n. tr.)* - adică despre capacitatea creierului atât pentru empatie, cât și pentru *insight*[1]*-ne* oferă o revelație asemănătoare. Aceasta ne clarifică lucruri pornind de la talmeș- balmeșul confuziilor generate de emoțiile noastre, înnebunitoare și răvășitoare uneori.

Capacitatea de a ne cunoaște mintea și de a percepe lumea interioară *a* celorlalți poate fi un talent specific uman, cheia dezvoltării unor minți și inimi sănătoase. Am explorat acest domeniu în lucrările mele despre inteligența emoțională și socială. Conștiința de sine și empatia (împreună cu autostă-pânirea și abilitățile sociale) sunt domenii ale abilității umane esențiale pentru succesul în viață. Când excelează în aceste abilități, oamenii prosperă în relații, în viața de familie și în căsnicie, dar și în muncă și în funcțiile de conducere.

Dintre aceste patru abilități de viață esențiale, conștiința de sine este temelia tuturorcelorlalte. Dacă, de exemplu, ne lipsește capacitatea de a ne monitoriza emoțiile, vom fi slab echipați să le gestionăm ori să învățăm ceva din ele. Trăind în disonanță cu experiența noastră, ne va fi cu atât mai greu să ne sintonizăm cu ceilalți. Interacțiunile eficiente depind de integrarea fină a conștiinței de sine, a autostăpânirii și a empatiei. Sau cel puțin așa am argumentat eu. Dr. Siegel pune această dezbatere într-o lumină nouă, discutând

aceste dinamici în termenii abilității de observare a minții, și aduce dovezi convingătoare pentru a demonstra rolul crucial al acesteia în viețile noastre.

Clinician talentat și sensibil, dar și strălucită minte sintetizatoare a descoperirilor datorate cercetărilor neuroștiin-țelor și din domeniul dezvoltării copilului, dr. Siegel ne oferă o hartă ce ne arată drumul înainte. De-a lungul anilor, scrierile sale despre creier, psihoterapie și îngrijirea copiilor au fost inovatoare, iar seminariile sale sunt extrem de apreciate în rândul specialiștilor.

Creierul, ne reamintește el, este un organ social. Observarea minții este conceptul central în „neurobiologia interpersonal”, un domeniu pe care dr. Siegel l-a descoperit. Această abordare relațională a ceea ce se întâmplă în creier ne permite să înțelegem în ce fel interacțiunile zilnice ne afectează din punct de vedere neurologic, modelându-ne circuitele neuronale. Fiecare părinte are un rol în modelarea creierului în creștere al copilului său; unul dintre ingredientele ce duc la dezvoltarea unei minți sănătoase este acela de a avea un părinte sintonizat și empatic - un părinte cu *mindsight.* Un astfel de parentaj dezvoltă aceeași abilitate crucială și la copil.

Mindsight-ul joacă un rol integrator în triunghiul ce conectează relațiile, mintea și creierul. Pe măsură ce energia și informația traversează toate aceste elemente ale experienței umane, apar tipare care le modelează pe toate trei (iar aici creierul include și extensiile sale, sistemul nervos din întregul corp). Această concepție este holistică în adevăratul sens al cuvântului, cuprinzând întreaga noastră ființă. Datorită *mindsight-ului*, putem cunoaște și gestiona mai bine acest flux vital al ființei.

Detaliile biografice ale doctorului Siegel sunt impresionante. A studiat la Harvard, iar în prezent este profesor de psihiatrie clinică la UCLA (Universitatea din California, Los

Angeles) și codirector al Mindful Awareness Research Center, de la aceeași universitate. A Jpndat Institutul Mindsight, pe care îl și conduce. Dar și mai impresionantă este însăși persoana sa, o prezență atentă, sintonizată și hrănitoare. Dr. Siegel întruchipează exact ceea ce ne învață.

Profesioniștilor care vor să aprofundeze această știință nouă le recomand textul din 1999 al doctorului Siegel despre neurobiologia interpersonal: *The Developing Mind: Toward a Neurobiologyof Interpersonal Experience.* Pentru părinți, cartea sa scrisă împreună cu Mary Hartzell e de neprețuit: *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children who Thrive*[1] [2]*.* Dar pentru toți aceia dintre voi care caută o viață mai plină de satisfacții, cartea pe care o aveți în față oferă răspunsuri convingătoare și practice.

Daniel Goleman

INTRODUCERE

Plonjon în oceanul interior

1

Insight poate fi conceput ca o capacitate de pătrundere în interiorul semnificației lucrurilor, o înțelegere bazată pe propriocepție și pe asocierea spontană dintre senzațiile somatice momentane și iluminarea în minte a unui nou înțeles. Este adesea pusă în relație cu intuiția, deși nu se reduce la ea. Literal, *in-sight* reprezintă o *vedere în interior,* subliniind astfel și asocierea dintre acest concept și cel de *mind-sight,* literal, *vederea minții. (N. red.)*

2

Parentaj sensibil și inteligent. Să ne înțelegem mai profund pe noi înșine ca să putem crește copii fericiți, trad. Marian Stan. Editura Herald, 2016. (W. *red.)*

în fiecare dintre noi se află o lume a minții - pe care eu am ajuns să o concep ca pe un ocean interior -, un spațiu minunat de abundent, plin de gândyri și sentimente, amintiri și visuri, speranțe și dorințe. Sigur că poate fi și un spațiu frământat, unde cunoaștem partea întunecată a tuturor acestor sentimente și gânduri - frică, durere, spaime, regrete, coșmaruri. Când acest ocean interior pare să se prăvălească peste noi, amenințând să ne târască în adâncuri întunecate, este posibil să ne simțim ca și cum ne-am îneca. Cine nu s-a simțit câteodată copleșit de senzațiile ce vin dinăuntrul propriei minți? Uneori aceste trăiri sunt trecătoare - o zi proastă la muncă, o ceartă cu cineva la care ținem, o criză de nervi înaintea unui examen ori a unei prezentări pe care trebuie să o susținem sau doar o inexplicabilă tristețe pentru o zi sau două. Dar, alteori, par să fie ceva mult mai complicat, par să facă parte din însuși miezul a ceea ce suntem, în asemenea măsură, încât nici nu ne trece prin minte că le-am putea schimba. Tocmai aici intervine abilitatea pe care eu am numit-o *mindsight* (observarea minții), căci, odată stăpânită, aceasta devine un adevărat instrument de transformare. Ea are potențialul de a ne elibera de tiparele mintale care interferează cu capacitatea noastră de a ne trăi viața deplin.

CE ESTE *MINDSIGHT?*

Mindsight este un fel de atenție concentrată care ne permite să vedem mecanismele interne ale minților noastre. Ne ajută să fim conștienți de procesele noastre mintale, fără să finracaparați de ele, ne permite să decuplăm pilotul automat al comportamentelor și al răspunsurilor noastre reflexe adânc înrădăcinate și ne scapă din capcanele emoționale reactive în care avem cu toții tendința de a ne lăsa prinși la infinit. Ne permite „să numim și să îmblânzim” emoțiile trăite, în loc să fim copleșiți de ele. Gândiți-vă la diferența dintre a spune „Sunt trist” și „Mă simt trist”. Oricât de asemănătoare ar părea cele două enunțuri, între ele există, de fapt, o diferență profundă. „Sunt trist” e un fel de

autodefinire, chiar una foarte limitativă. „Mă simt trist” sugerează capacitatea de a recunoaște și de a lua la cunoștință sentimentul respectiv, fără a-i permite să ne consume. Abilitățile de concentrare care stau la baza *mind-sight- u|u|* ne dau posibilitatea să observăm și să acceptăm ceea ce este înăuntrul nostru, iar, acceptând acel ceva, să ne detașăm de el și, în cele din urmă, să îl transformăm.

Puteți concepe *mindsight-u|* și ca pe o lentilă foarte specială, care ne oferă capacitatea de a ne percepe mintea cu o claritate mai mare decât înainte. Aproape oricine poate căpăta această lentilă, iar odată ce dispunem de ea, putem plonja adânc în oceanul mintal interior. Fiind o abilitate specific umană, observarea minții ne permite să analizăm mai îndeaproape, în detaliu și în profunzime, procesele prin intermediul cărora gândim, simțim și ne comportăm. Și ne permite reformarea și redirecționarea experiențelor noastre interne, astfel încât să avem mai multă libertate de alegere în activitățile zilnice și mai multă putere de a ne crea viitorul, de a deveni autorii propriilor povești. Altfel spus, *mindsight* sau observarea minții este abilitatea elementară pe care se întemeiază tot ceea ce înțelegem prin inteligență socială și emoțională.[1]

Lucru interesant, acum știm, în urma descoperirilor neuroștiinței, că schimbările mintale și emoționale pe care le putem crea prin cultivarea *mindsight-u|u'|* transformă creierul chiar și la nivel fizic. Dezvoltându-ne abilitatea de a ne concentra atenția asupra propriei lumi interioare, luăm în mâinile noastre un „scalpel”, pe care îl putem folosi pentru a ne re-sculpta traseele neuronale, stimulând creșterea unor zone ale creierului care sunt esențiale pentru sănătatea mintală. Am să vorbesc mult despre aceste chestiuni în capitolele următoare, pentru că sunt convins că înțelegerea elementară a modului de funcționare a creierului îi ajută pe oameni să priceapă cât de mare este potențialul de schimbare.

Dar schimbarea nu vine niciodată de la sine. Trebuie să muncim pentru a o obține. însă, deși abilitatea de a naviga pe oceanul interior al minții noastre - de a avea *mindsight* - este un drept înnăscut, iar unii dintre noi, din motive ce se vor clarifica mai târziu, o dețin într-o măsură mai mare, ea nu survine automat, după cum a te naște dotat cu mușchi nu înseamnă automat că ești sportiv.

Realitatea dezvăluită de știință este că avem nevoie de anumite experiențe pentru a ne dezvolta această capacitate umană esențială. îmi place să spun că părinții și alți oameni în grija cărora creștem ne dau primele lecții de înot în acest ocean interior, iar dacă suntem destul de norocoși și avem încă de timpuriu relații fecunde, ne dezvoltăm fundamentele observării minții, pe care apoi putem construi. Dar, chiar dacă ne-a lipsit un astfel de sprijin timpuriu[2], există activități și experiențe specifice care ne pot ajuta să ne construim această abilitate de-a lungul întregii vieți. După cum veți vedea, *mind-sight* este o formă de expertiză care poate fi rafinată în fiecare dintre noi, indiferent de istoricul nostru timpuriu.

Când am început să explorez ca profesionist natura minții, în limbajul nostru cotidian nu exista un termen care să surprindă modul în care ne percepem gândurile, sentimentele, senzațiile, amintirile, credințele personale, atitudinile, speranțele, visurile și fanteziile. Sigur, aceste activități ale minții ne umplu viața de zi cu zi - nu trebuie să deprindem o abilitate specială pentru a le experimenta. Dar cum ne dezvoltăm de fapt abilitatea de a percepe un gând - nu doar să-l gândim - și de a ști că acesta este o activitate a minții noastre, astfel încât să nu ne lăsăm mânați de el? Cum putem fi receptivi la bogățiile minții, nu doar reactivi la reflexele ei? Cum ne putem conduce gândurile și sentimentele, în loc să fim conduși de ele? Și cum putem cunoaște ce este în mintea altora, astfel încât să înțelegem realmente „de unde vin ei” și să le putem răspunde mai

eficient și cu mai multă compasiune? Pe când eram un tânăr psihiatru, nu dispuneam de mulți termeni științifici - nici măcar clinici - pentru a descrie în întregime această abilitate. Ca să- mi pot ajuta pacienții, am inventat termenul *mindsight*[3], ca să putem discuta împreună despre această abilitate importantă ce ne permite să vedem și să modelăm mecanismele interne ale propriilor minți.

Datorită primelor noastre cinci simțuri, noi percepem lumea exterioară: auzim trilurile unei păsări sau zornăitul de avertizare al unui șarpe cu clopoței, ne croim drum pe o stradă aglomerată sau, primăvara, adulmecăm mireasma pământului reavăn. Ceea ce a fost numit al șaselea simț[4] ne permite percepția stărilor corporale interne - bătăile rapide ale inimii, ce semnalează frică sau surescitare, senzația „fluturilor în stomac", durerea ce ne solicită atenția. *Mindsight-uî,* abilitatea noastră de a privi înăuntru și de a ne percepe mintea, de a reflecta la experiența noastră, este la fel de esențială pentru starea noastră de bine. *Mindsight* sau observarea minții este al șaptea simț al nostru.

După cum sper să demonstrez aici, această abilitate esențială ne poate ajuta să construim forța cerebrală socială și emoționată, să ne eliberăm viețile din dezordine și să le îndreptăm spre starea de bine și să creăm relații satisfăcătoare, pline de reciprocitate și compasiune. Lideri politici și din lumea afacerilor mi-au spus că înțelegerea modului în care funcționează mintea în grupurile de indivizi i-a ajutat să fie mai eficienți și le-a îmbunătățit organizațiile, făcându-le mai productive. Clinicienii din medicină și din disciplinele sănătății mintale au spus că *mindsight-u*l le-a schimbat modul de abordare a pacienților și că, punând accentul pe minte în munca lor de vindecare, i-a ajutat să creeze metode de intervenție noi și utile. Profesorii care s-au familiarizat cu *mindsight-ul* au învățat „să predea ținând cont de creier" și reușesc să[A]și înțeleagă și să-și instruiască elevii într-un fel mai profund și mai durabil.

în viețile noastre individuale, *mindsight-uî* ne oferă șansa de a explora esența subiectivă a ceea ce suntem, de a ne crea o viață plină de sens, cu o lume interioară mai bogată și mai inteligibilă. Cu ajutorul *mindsight-u{u*| devenim mai capabili să ne echilibrăm emoțiile, atingând un echilibru intern care ne permite să gestionăm mai bine micile și marile surse de stres ale vieții. Prin abilitatea noastră de a ne concentra atenția, *mind-sight-u*| ajută, de asemenea, corpul și creierul să atingă starea de homeostazie - echilibrul interior, coordonarea și capacitatea de adaptare, care reprezintă însăși esența sănătății. în sfârșit, observarea minții ne poate îmbunătăți relațiile cu prietenii, colegii, partenerii și copiii noștri - și chiar relația cu noi înșine.

0 NOUĂ ABORDARE A STĂRII DE BINE

Tot ceea ce urmează se întemeiază pe trei principii fundamentale. Cel dintâi este că observarea minții poate fi cultivată parcurgând pași foarte concreți. înseamnă că a crea starea de bine - în viața noastră mintală, în relațiile noastre apropiate și chiar în corpurile noastre - este o deprindere, o abilitate care se poate învăța. Fiecare capitol al acestei cărți explorează aceste abilități, de la cele elementare la cele avansate, care permit navigarea pe oceanul interior.

în al doilea rând, așa cum am spus mai sus, când ne dezvoltăm abilitatea de a percepe mintea, de fapt ne schimbăm structura fizică a creierului. Construirea lentilei prin care ne putem vedea mai bine mintea stimulează creierul să dezvolte conexiuni noi și importante. Această revelație se bazează pe una dintre cele mai încurajatoare descoperiri științifice din ultimii 20 de ani: modul în care ne concentrăm atenția modelează structura creierului[5]. Neuroștiințele
sprijină ideea că, prin dezvoltarea abilităților de reflecție ale *mindsi-* ght-ului, ne activăm tocmai circuitele care creează

rezilienţă şi stare de bine şi care stau la baza empatiei şi a compasiunii. Neuroştiinţele au mai demonstrat, fără urmă de îndoială, că ne putem dezvolta aceste conexiuni neuronale noi nu numai în copilărie, ci pe parcursul întregii vieţi. Scurtele secţiuni „Să ţinem cont de creier”, răspândite în partea întâi, constituie un ghid de călătorie în acest nou domeniu.

Al treilea principiu se situează în centrul muncii mele de psihoterapeut, educator şi om de ştiinţă. Starea de bine apare atunci când creăm conexiuni în viaţa noastră - când învăţăm să folosim observarea minţii pentru a ne ajuta creierul să atingă şi să menţină *integrarea*[6], un proces prin care elemente distincte sunt agregate împreună pentru a forma un tot funcţional. Ştiu că deocamdată acest lucru poate părea şi nefamiliar, şi abstract, dar sper că în curând vă veţi convinge că acesta este un mod natural şi util de a ne gândi vieţile. De exemplu, integrarea este esenţială pentru felul în care ne conectăm sănătos unii cu alţii, respectându-ne reciproc diferenţele şi, în acelaşi timp, păstrând larg deschise căile de comunicare dintre noi. Legarea entităţilor separate unele de altele - integrarea - este importantă şi pentru eliberarea creativităţii, care se naşte atunci când emisferele cerebrale stângă şi dreaptă funcţionează împreună.

Integrarea ne dă posibilitatea de a fi flexibili şi liberi; lipsa unor astfel de conexiuni duce la o viaţă fie rigidă, fie haotică; încremenită şi plicticoasă, pe de o parte, sau explozivă şi imprevizibilă, pe de alta. Prin libertatea conectivă a integrării obţinem şi sentimentul vitalităţii, şi liniştea specifică stării de bine. Fără integrare, putem deveni prizonierii rutinelor comportamentale - anxietate şi depresie, lăcomie, obsesie şi dependenţe.

Deprinzând abilităţile de observare a minţii, ne putem modifica modul de funcţionare a acesteia şi ne putem

îndrepta spre integrare, ținându-ne la distanță de extremele haosului și ale rigidității. Prin observarea minții, suntem capabili să ne concentrăm asupra minții noastreîn moduri care, literalmente, integrează creierul și-l conduc către reziliență și sănătate.

ÎNȚELEGEREA GREȘITĂ A *MINDSIGHT-U\A)*

Ce lucru minunat să primești un e-mail din partea unui membru al publicului sau de la un pacient, în care ți se spune: „întreaga mea viață s-a schimbat”! Dar nu toți cei cărora abia li s-a prezentat conceptul de *mindsight* îl și pricep de îndată. Unii oameni sunt preocupați de gândul că acesta nu este decât un alt fel de a deveni și mai absorbit de propria persoană - un fel de obsesie de sine, în care ești prea preocupat de „reflectare” pentru a trăi deplin. Poate că ați citit o cercetare recentă (sau vreun tom sapiențial străvechi) în care se spune că fericirea înseamnă să „te desprinzi de tine însuți”. Oare observarea minții ne îndepărtează de acest bine superior? Deși este adevărat că a fi obsedat de propria persoană reduce fericirea, de fapt *mindsight* vă acordă libertatea de a fi în mai mică măsură - nu mai mare - absorbiți de voi înșivă. Când nu suntem copleșiți de gândurile și de sentimentele noastre, putem face mai multă lumină în lumea noastră interioară și putem deveni mai receptivi la lumea interioară a celorlalți. Studiile științifice sprijină această idee[7], arătând că indivizii care dispun de abilități mai bune de observare a minții manifestă mai mult interes și mai multă empatie față de ceilalți. Cercetările au mai arătat fără dubiu[8] că observarea minții asigură nu numai starea de bine interioară și interpersonal, dar și eficiență și performanțe școlare și profesionale mai bune.

0 altă obiecție pertinentă față de observarea minții a apărut în timpul unei discuții cu un grup de profesori. „Cum ne puteți cere să-i facem pe copii să reflecteze la propria minte?”, m-a întrebat unul dintre ei. „Nu înseamnă asta să

deschidem cutia Pandorei?” Aduceți-vă aminte că, atunci când a fost deschisă cutia Pandorei, din ea au ieșit toate problemele omenirii. Așa ne imaginăm viața noastră interioară sau pe cea a copiilor noștri? Din experiența mea, am aflat că, atunci când ne cercetăm mintea curioși și respectuoși, și nu temători și ezitanți, începe o mare transformare. Chemându-ne gândurile și sentimentele pentru a le lua la cunoștință, putem învăța din ele, în loc să fim conduși de acestea. Le putem domoli fără să le ignorăm; le putem asculta mesajele înțelepte fără să fim înspăimântați de strigătele lor. Și, după cum veți vedea în unele dintre poveștile cuprinse în această carte, chiar și copii uimitor de mici își pot dezvolta abilitatea de a face o pauză pentru a alege cum să acționeze, atunci când sunt mai conștienți de impulsurile lor.

CUM SĂ CULTIVĂM *MINDSIGHT?*

Mindsight nu este o abilitate de felul „totul sau nimic”, pe care o ai sau nu. Fiind o formă de expertiză, ea poate fi dezvoltată dacă investim efort, timp și exercițiu în această direcție.

Majoritatea oamenilor se nasc cu potențialul cerebral de a dezvolta abilități de observare a minții, dar, pentru a se dezvolta corespunzător, circuitele neuronale care stau la baza acesteia au nevoie de experiențe. în cazul unor indivizi - cum ar fi cei care suferă de autism sau de afecțiuni neurologice conexe[9] -, este posibil ca circuitele neuronale ale observării minții să nu se dezvolte corespunzător nici dacă li se acordă cea mai bună îngrijire. Totuși, la majoritatea copiilor, abilitatea de a-și vedea mintea se dezvoltă prin interacțiunile zilnice cu ceilalți, mai ales prin comunicarea atentă cu părinții și cu cei care îi au în grijă. Când adulții sunt în sintonie cu copilul, când îi oglindesc acestuia o imagine fidelă a lumii sale interioare, el ajunge să-și simtă propria minte cu limpezime.
Acesta este fundamentul *mindsight-u|u|.* N[A]urosavanții

identifică acum[10] circuitele cerebrale care participă la acest dans intim și explorează felul în care sintonizarea adultului îngrijitor la lumea interioară a copilului îi stimulează acestuia dezvoltarea respectivelor circuite neuronale.

Totuși, dacă părinții sunt pasivi, distanți sau răspund într-o manieră care produce confuzie[11], lipsa lor de sintonizare face ca ei să nu-i poată oglindi copilului o imagine fidelă a lumii sale interioare. în acest caz, sugerează cercetătorii, lentila prin care copilul își vede propria minte se va încețoșa ori se va deforma. Este posibil ca micuțul să nu vadă mai târziu decât o parte din oceanul său interior sau doar să îl întrevadă. Sau este posibil ca acesta să dezvolte o lentilă prin care vede clar, dar ea să fie fragilă, așa încât stresul sau emoțiile puternice o tulbură cu ușurință.

Vestea bună[12] este că, indiferent care ar fi istoricul nostru personal timpuriu, nu este niciodată prea târziu să stimulăm creșterea fibrelor neurale care fac posibilă înflorirea *mind-sight-uîui.* Curând, veți face cunoștință cu un bărbat de 92 de ani care a reușit să își depășească copilăria dureroasă și

frământată, devenind un expert al *mindsight-u|u|.* Aici avem dovada palpabilă[13] pentru o altă descoperire încurajatoare a neuroștiintelor moderne: creierul nuîșiîncetează niciodată
J J J
creșterea ca răspuns la experiențele sale. Iar acest lucru este valabil și pentru oamenii cu copilării fericite. Și atunci când am avut relații pozitive cu părinții noștri și cu alte persoane care ne- au îngrijit la începutul vieții - chiar și când scriem cărți pe acest subiect -, atât timp cât trăim, există posibilități de dezvoltare a celui de-al șaptelea simț vital și de aprofundare a conexiunilor și a integrării care se află la baza stării noastre de bine.

Ne vom începe călătoria, în partea întâi, prin explorarea unor situații în care abilitățile vitale de observare a minții lipsesc. Aceste povești demonstrează că a ne vedea cu

claritate mintea și a fi capabili să-i modificăm modul de funcționare sunt elemente esențiale pe drumul spre starea de bine. Partea întâi este secțiunea mai teoretică a acestei cărți, în care explic conceptele de bază, le fac cititorilor o introducere în știința creierului și le ofer definiții de lucru ale minții și ale sănătății mintale. Și deoarece știu că cititorii mei au pregătiri și interese diferite, îmi dau seama că unii dintre voi vor vrea să treacă repede sau să sară peste mare parte din acest material pentru a ajunge direct la partea a doua. Aici vom pătrunde mai adânc în povești adunate din practica mea, pentru a ilustra pașii dezvoltării abilității *de* observare a minții. în această secțiune a cărții voi dezvălui cunoștințele și abilitățile practice ce vă vor ajuta să înțelegeți cum să vă modelați propriile minți pentru a fi sănătoși. La sfârșitul volumului veți găsi și o anexă în care sunt schițate conceptele fundamentale și o serie de note de final ce conțin sursele științifice care stau la baza acestor idei.

Explorarea *mindsight-u|u]* începe cu istoria unei familii care mi-a schimbat și viața, și toată abordarea mea a psiho-terapiei. Gândindu-mă cum să-i ajut, am fost inspirat să caut răspunsuri noi la întrebările dureroase despre ce anume se întâmplă atunci când ne pierdem capacitatea de a percepe mintea. M-a făcut, de asemenea, să caut tehnici care ne ajută să ne recâștigăm și să ne recreăm această abilitate în noi înșine, în copiii noștri și în comunitățile din care facem parte. Sper că îmi veți fi alături în această călătorie pe oceanul interior. în adâncurile acestuia ne așteaptă o vastă lume de posibilități.

PARTEA I

CALEA CATRE STAREA DE BINE

DESCOPERIREA MINDSIGHT-ULUI

UN CREIER AFECTAT, UN SUFLET PIERDUT

Triunghiul stării de bine

E posibil ca Barbara și familia ei să nu fi venit niciodată la terapie dacă Leanne, fiica lor de șapte ani, nu ar fi refuzat să mai vorbească la școală. Leanne era copilul mijlociu al Barbarei, între Amy, care avea paisprezece ani, și Tommy, care avea trei. Toți suportaseră cu greu accidentul aproape fatal suferit de mama lor. Dar abia după ce Barbara s-a întors acasă după perioada petrecută la spital și în centrul de recuperare, Leanne a fost cuprinsă de „mutism selectiv”. Când am cunoscut-o, deja refuza să mai vorbească cu oricine din afara familiei - inclusiv cu mine.

în primele noastre ședințe săptămânale de terapie, ne-am petrecut timpul în tăcere, jucând diferite jocuri, făcând pantomimă cu păpuși, desenând și, pur și simplu, stând împreună. Leanne își purta părul negru prins neglijent într-o coadă, la ceafă, iar ochii ei căprui și triști îmi evitau repede privirea ori de câte ori mă uitam direct la ea. Ședințele noastre păreau să fi ajuns într-o fundătură, tristețea ei, de neînfrânt, iar jocurile pe care le jucam, repetitive. Dar într-o zi, când ne jucam cu mingea, aceasta s-a rostogolit dincolo de canapea, iar Leanne a descoperit video-playerul și televizorul. N-a spus nimic, dar vioiciunea subită a expresiei sale mi-a spus că în mintea ei se declanșase ceva.

Săptămâna următoare, Leanne a adus o casetă video, s-a dus la videocasetofon și a introdus-o în fanta corespunzătoare. Am pornit aparatul, iar zâmbetul ei a luminat încăperea în timp ce urmărea cum mama ei ridica în sus, iarși iar, cu delicatețe, o Leanne mai mică, iar apoi o cuprindea într-o îmbrățișare nesfârșită, protectoare, ambele zguduindu-se de râs din toată ființa. Ben, tatăl lui Leanne,

surprinsese pe film dansul comunicării dintre părinte și copil, care este semnul iubirii: ne conectăm unii cu alții printr-un du-te-vino de semnale care ne leagă din interior spre exterior. Acesta e modul plin de bucurie prin care ajungem să ne împărtășim unii altora ce se găsește în mințile noastre.

Apoi cele două au început să alefge pe peluză, lovind cu picioarele frunzele de un galben strălucitor sau arămii. Duetul mamă-fiică s-a apropiat de camera de filmat, și-au țuguiat buzele trimițând pupici spre obiectiv, iar apoi au izbucnit din nou în râs. Leanne, care pe atunci avea numai cinci ani, a strigat cât a ținut-o gura: „La mulți ani, tatii” și se vedea că se zguduia camera, căci și tatăl râdea împreună cu cele două domnițe din viața sa. în fundal, fratele mai mic al lui Leanne, Tommy, dormea în căruciorul său, ghemuit sub o păturică și înconjurat de jucării de pluș. Sora mai mare a lui Leanne, Amy, era mai într-o parte, cufundată în lectura unei cărți.

- Așa era mama când trăiam în Boston, a spus dintr-odată Leanne, și zâmbetul i-a pierit de pe față.

Era prima oară când îmi vorbea direct, dar mi s-a părut că vorbea cu sine. De ce nu mai vorbea Leanne?

Trecuseră doi ani de la acea aniversare, optsprezece luni de când familia se mutase în Los Angeles și douăsprezece de când Barbara suferise un traumatism cerebral sever în urma unui accident rutier - o coliziune frontală. în seara respectivă, conducând Mustangul vechi către magazinul alimentar din apropiere, ca să cumpere lapte pentru copii, Barbara nu își pusese centura de siguranță. Când un șofer beat a izbit-o direct, fruntea ei s-a lovit violent de volan. După accident, a rămas în comă mai multe săptămâni.

După ce a ieșit din comă, Barbara s-a schimbat dramatic, în înregistrarea video vedeam persoana caldă, comunicativă și grijulie care fusese Barbara. Dar acum, mi-a spus Ben, ea „nu mai era aceeași Barbara”. Corpul ei fizic se întorsese

acasă, dar Barbara însăși, așa cum o știau ei, nu.

în timpul următoarei vizite a lui Leanne, i-am cerut să mă lase puțin singur cu părinții ei. Era clar că relația cândva strânsă dintre Barbara și Ben era în prezent profund tensionată și distantă. Ben era răbdător și blând cu Barbara și părea să țină mult la ea, dar disperarea sa era palpabilă. în timpul discuțiilor noastre, Barbara nu făcea decât să se uite în gol, nu ne privea în ochi pe niciunul dintre noi decât rareori și părea să nu fie interesată de discuție. Rănile de pe fruntea ei fuseseră îndepărtate prin operații chirurgicale și, cu toate că abilitățile motrice îi erau întru câtva încetinite și nesigure, semăna chiar bine, în exterior, cu imaginea ei din înregistrarea video. Dar înăuntrul ei se petrecuse o schimbare imensă.

Punând problema modului cum experimenta ea noul fel de-a fi, am întrebat-o pe Barbara care credea că este diferența dintre cum fusese înainte și cum era în prezent. N-am să uit replica ei niciodată:

- Ei bine, dacă trebuie să exprim diferența asta în cuvinte, cred că se poate spune că mi-am pierdut sufletul.

Eu și Ben am rămas înmărmuriți. După o vreme, mi-am revenit suficient cât să o întreb pe Barbara cum se simte această pierdere a sufletului ei.

- Nu știu dacă pot spune mai mult de-atât, a răspuns sec. Cred că e în regulă. Nicio diferență. Adică în felul în care merg lucrurile. E pur și simplu pustiu. Lucrurile sunt în regulă.

Am trecut apoi la chestiuni practice referitoare la îngrijirea copiilor și ședința s-a sfârșit.

UN CREIER VĂTĂMAT

încă nu era clar în ce măsură ar fi putut sau ar fi reușit

Barbara să se recupereze. Dat fiind faptul că de la accident nu trecuse decât un an, era posibil ca o mare parte dintre neuroni să se refacă. După un traumatism[14], creierul își poate recăpăta unele funcții și chiar poate dezvolta neuroni și conexiuni neuronale noi, dar în cazul unor vătămări extinse poate fi dificil să își recapete abilitățile complexe[A] trăsăturile de personalitate dependente de niște structuri neuronale acum distruse.

Pentru a numi această capacitate de a crea noi conexiuni neuronale și de a dezvolta noi neuroni ca reacție la experiențe, se folosește termenul *neuroplasticitate*[15]. Aceasta nu ne este disponibilă doar în tinerețe: acum știm că acționează pe tot parcursul vieții. Era necesar ca eforturile de recuperare ale Barbarei să exploateze capacitatea neuroplasticității de a dezvolta noi conexiuni care să restabilească vechi funcții mintale. Dar trebuia să așteptăm o vreme, ca efectele vindecătoare ale timpului și ale reabilitării să își facă apariția, pentru a putea spune în ce măsură era posibilă recuperarea neurologică.

Sarcina mea imediată era să-i ajut pe Leanne și pe ceilalți membri ai familiei să înțeleagă cum poate un om să fieîn viață și să pară la fel, și totuși să fi devenit atât de diferit din perspectiva funcționării minții. Ben îmi spusese anterior că nu știa cum să-i ajute pe copii să gestioneze schimbarea Barbarei; spunea că nici el nu prea înțelegea. El depunea un efort dublu: muncea, se ocupa de programul copiilorși o suplinea pe Barbara în treburile pe care ea nu le mai putea face. Aveam de-a face cu o mamă care fusese încântată să croiască ea însăși costume de Halloween și să pregătească brioșe de Sf. Valentin. Acum însă își petrecea majoritatea timpului uitându-se la televizor sau rătăcind prin cartier. Mergea pe jos până la magazinul alimentar, dar, chiar dacă avea o listă de cumpărături, deseori se întorcea cu mâna goală. Lui Amy și lui Leanne nu le păsa prea mult că gătea, iar și iar, doar câteva feluri simple de mâncare. Dar se

supărau când uita rugăminți mai speciale de-ale lor, lucruri despre care îi spuneau că le plac sau că le trebuie la școală. Era ca și cum nu reținea nimic din ce îi spuneau ele.

Ședințele noastre de terapie continuau, dar Barbara rămânea de obicei tăcută, chiar și când era numai cu mine, deși capacitatea ei de vorbire era intactă. Din când în când, se agita brusc din pricina vreunui comentariu nevinovat al lui Ben sau țipa dacă Tommy se foia ori dacă Leanne își răsucea părul pe degete. Putea izbucni chiar și după o tăcere, ca și cum ar fi mânat-o cine știe ce proces interior. însă, în majoritatea timpului, expresia ei părea înghețată, mai curând pustie decât deprimată, mai degrabă goală decât tristă. Părea distantă și indiferentă, iar eu am observat că nu își atingea niciodată spontan nici soțul și nici copiii. O dată, când Tommy, băiețelul de trei ani, s-a urcat în poala ei, și-a trecut mâna peste piciorul lui, de parcă ar fi repetat cine știe ce tipar comportamental anterior, dar gestul ei era lipsit de căldură.

Copiii mi-au spus cum se simțeau când m-am întâlnit cu ei în lipsa mamei lor.

- Nu-i mai pasă de noi ca înainte, a spus Leanne.

-Și nici măcar nu ne întreabă nimic despre noi, a adăugat Amy întristată și iritată. E pur și simplu egoistă. Nu mai vrea să vorbească cu nimeni niciodată.

Tommy tăcea. Stătea aproape de tatăl lui, cu o expresie abătută.

Pierderea unei persoane iubite nu poate fi exprimată adecvatîn cuvinte. Confruntarea cu pierderea, lupta cu izolarea și cu disperarea ne provoacă un sentiment de angoasă și chiar de durere fizică. într-adevăr, zonele creierului nostru care procesează durerea fizică se suprapun peste centrii neuronali care înregistrează rupturile sociale și respingerea. Pierderea ne sfâșie în bucăți.

Jalea - durerea pierderii - îți permite să te desprinzi de un lucru pe care l-ai pierdut numai atunci când începi să accepți ceea ce ai acum în locul său. Pentru că mințile noastre se agață de ceea ce este familiar, de așteptările noastre prestabilite, putem rămâne prizonierii sentimentelor de dezamăgire, confuzie și mânie, care creează lumile noastre interioare de suferință. Dar, de fapt, ce trebuia să accepte Ben și copiii că au pierdut? Putea Barbara să își recâștige conectarea cu ceilalți? Cum putea învăța familia să trăiască alături de o persoană al cărei corp era încă viu, dar ale cărei personalitate și „suflet” -cel puțin așa cum le cunoșteau ei - dispăruseră?

„HĂRTI-TU" Si „HĂRTI-EU"

Nimic din educația mea formală - nici din facultatea de medicină, nici din pediatrie sau psihiatrie - nu mă pregătise pentru situația cu care mă confruntam în acel moment, în contextul tratamentului. Urmasem cursuri de anatomie a creierului și cunoșteam legăturile dintre creier și comportament, dar la începutul anilor 1990, când mă întâlneam cu familia Barbarei, se știau destul de puține lucruri despre cum se pot adapta cunoștințele noastre din aceste domenii la practica clinică a psihoterapiei. Căutând cum să explic familiei ce se întâmpla cu Barbara, am mers la biblioteca medicală și am revizuit literatura clinică și științifică recentă despre regiunile creierului deteriorate în accidentul pe care îl suferise.

Tomografiile creierului Barbarei au arătat un traumatism substanțial în zona imediat posterioară frunții; leziunile urmau curbura superioară a volanului. Am aflat că această zonă facilitează funcții foarte importante ale personalității noastre. în plus, ea leagă între ele[16] regiuni cerebrale foarte îndepărtate unele de celelalte - este o zonă a creierului cu un impact profund integrator.

Zona din spatele frunții este o parte din lobul frontal al

cortexului cerebral, cea mai proeminentă secțiune a creierului. Lobul frontal este asociat cu majoritatea gândirii și planificării complexe. Activitatea din această parte a creierului activează neuronii după tipare care ne permit formarea reprezentărilor neuronale - adică „hărți” ale diverselor aspecte ale lumii noastre. Hărțile rezultate de pe urma acestor dustere de activitate neuronală servesc la crearea unei imagini în mințile noastre. De exemplu, când receptăm lumina reflectată de pasărea de pe o creangă de copac, ochii noștri trimit semnale către creierul nostru, iar neuronii de acolo se activează după anumite tipare care ne permit realizarea imaginii vizuale a păsării.

Cumva, în moduri ce urmează a fi descoperite, proprietatea fizică a activării neuronilor duce la crearea experienței subiective - de exemplu, gândurile, sentimentele și asociațiile evocate de vederea acelei păsări. Vederea păsării ne poate face să simțim anumite emoții, să auzim sau să ne amintim trilurile ei și chiar să asociem acele triluri cu idei precum cele de natură, speranță, libertate sau pace. Cu cât reprezentarea este mai simbolică și mai abstractă, cu atât este creată la un nivel mai evoluat al sistemului nervos, situat mai frontal în cortex.

Cortexul prefrontal - cea mai deteriorată parte a lobului frontal din creierul Barbarei - realizează reprezentări complexe datorită cărora putem crea concepte în prezent, putem gândi experiențele trecutului și putem planifica și produce imagini ale viitorului. în plus, cortexul prefrontal este responsabil de reprezentările neuronale care ne permit chiar realizarea unor imagini ale minții înseși. Eu numesc aceste reprezentări ale lumii noastre mintale „hărți ale observării minții” *(mindsight maps).* Am identificat mai multe tipuri de hărți ale observării minții realizate de creierul nostru.

Creierul realizează ceea ce eu numesc „hartă-eu”, care ne dă posibilitatea de „vedere” înlăuntrul nostru, și „hărți-tu”,

care ne permit să „vedem in ceilalți. in plus, se pare că mai creăm și „hărți-noi , adică reprezentări ale relațiilor noastre. Fără aceste hărți, suntem incapabili să percepem mintea dinăuntrul nostru sau din alții. Fără o hartă-eu, de exemplu, putem fi copleșiți de propriile gânduri sau inundați de propriile sentimente. Fără o hartă-tu, nu vedem decât comportamentul celorlalți, aspectul fizic al realității, fără să avem idee *efe* miezul subiectiv, de oceanul mintal interior al celorlalți. Tocmai această hartă-tu ne permite să fim empatici. în esență, leziunile creierului Barbarei creaseră o lume lipsită de abilitatea de observare a minții. Avea sentimente și gânduri, dar nu și le putea reprezenta sieși ca activități ale propriei minți. Chiar și când spusese că își „pierduse sufletul”, enunțul ei avusese un caracter banal, factual, semănând mai curând cu o observație științifică decât cu o exprimare adânc simțită a identității personale. (Inițial, acea deconectare dintre observație și emoție m-a nedumerit[17], până când, din studii ulterioare, am aflat că părțile creierului nostru care creează hărțile minții sunt diferite de cele care ne fac capabili să observăm și să comentăm trăsături personale, precum timiditatea sau neliniștea - sau, în cazul Barbarei, lipsa unei calități pe care ea o numea „suflet”)

în anii care au trecut de când am dus imaginile tomografice ale creierului Barbarei[18] la bibliotecă, s-au făcut multe descoperiri despre funcțiile interconectate ale cortexului prefrontal. De exemplu, partea laterală a acestei regiuni este esențială pentru modul în care suntem atenți; aceasta ne face capabili să punem lucruri în „fața minții noastre” și să fim conștienți de ele. Zona mediană a regiunii prefrontale - cea deteriorată în cazul Barbarei - coordonează un număr uluitor de abilități esențiale, inclusiv reglarea corpului, sintonizarea cu ceilalți, echilibrarea emoțiilor, flexibilitatea propriilor reacții, calmarea fricilor și crearea empatiei, a înțelegerii, a conștienței morale și a intuiției. Toate acestea erau abilități pe care Barbara nu le mai putea utiliza în

interacțiunile ei cu familia.

Pe parcursul discuției noastre despre *mindsight,* voi face referire la - și am să detaliez - lista aceasta de nouă funcții ale zonei prefrontale mediane. Dar chiar și la prima vedere, puteți observa că aceste funcții sunt ingredientele esențiale ale stării de bine, cuprinzând atât procese corporale, precum reglarea bătăilor inimii, cât și funcții sociale, precum empatia și raționamentul moral.

După ce Barbara s-a trezit din comă, leziunile creierului ei păreau să configureze o nouă personalitate. Unele obișnuințe ale ei, cum ar fi preferințele culinare și felul de a se spăla pe dinți, rămăseseră neschimbate. Nu se schimbase nimic semnificativ în modul în care creierul ei cartografia aceste funcții comportamentale elementare. Dar modul ei de a gândi, de a simți, de a se comporta și interacționa cu ceilalți era profund alterat. Acest lucru afecta fiecare detaliu al vieții ei zilnice - până și felul său de a strânge părul lui Leanne într- o coadă strâmbă. Barbara încă dispunea de mișcările comportamentale necesare pentru a aranja părul fiicei sale, dar nu îi mai păsa atât de mult încât să facă o coadă dreaptă.

Dar mai presus de toate, Barbara părea să-și fi pierdut tocmai abilitatea de a crea hărți, ceea ce i-ar fi permis să respecte realitatea și importanța vieții subiective interioare atât a ei, cât și a celorlalți. Hărțile observării minții nu se mai formau între circuitele, acum încurcate, ale secțiunii ei mediane prefrontale, de care depindea crearea lor. Acest traumatism prefrontal median întrerupsese și comunicarea dintre Barbara și familia ei - ea nu mai putea nici transmite, nici recepta semnalele de conectare ce îi permiteau să fuzioneze mintal cu oamenii pe care îi iubea cel mai mult.

Ben sintetizase schimbarea astfel:

- Barbara s-a dus. Persoana cu care locuim acum pur și

simplu nu e Barbara.

UN TRIUNGHI AL STĂRII DE BINE: MINTE, CREIER ȘI RELAȚII

în înregistrarea video a aniversării lui Ben se vedea dansul vibrant al comunicării dintre Barbacarși Leanne. Dar acum nu mai exista nici muzică, nici dans care să țină ritmul celor două minți ce se uneau într-un sens al lui „noi”. O asemenea conectare are loc atunci când ne sintonizăm cu schimbările interioare petrecute în interiorul altei persoane, în timp ce și ea se sintonizează cu noi, iar cele două lumi ale noastre se întrețes într-una singură. Prin expresii faciale și tonuri ale vocii, prin gesturi și posturi - unele atât de efemere, încât nu pot fi surprinse decât printr-o filmare cadru cu cadru - ajungem să „rezonăm” unii cu alții. întregul pe care îl alcătuim împreună este într- adevăr mai mare decât identitățile noastre individuale. Noi simțim această rezonare ca pe un sentiment palpabil de conectare și trăire. Este ceea ce se întâmplă când mințile noastre se întâlnesc.

Cândva, un pacient mi-a descris această conexiune vitală drept „a simți că ești simtit” de către o altă persoană: simțim că lumea noastră interioară e împărtășită, că mintea noastră e înăuntrul celuilalt. Dar Leanne nu se mai „simțea simțită” de mama ei.

Felul în care Barbara se comporta cu familia ei mi-a amintit de o metodă clasică de cercetare folosită pentru studierea comunicării și atașamentului dintre prunc și părinte. Se numește experimentul „feței nemișcate”[19] și este dureros atât să participi la el, cât și să fii martorul acestuia.

Unei mame i se cere să se așeze astfel încât pruncul ei de patru luni să fie cu fața spre ea, iar când i se dă semnalul, să înceteze orice interacțiune cu el. Această etapă „nemișcată”, în care mama nu schimbă cu copilul nici

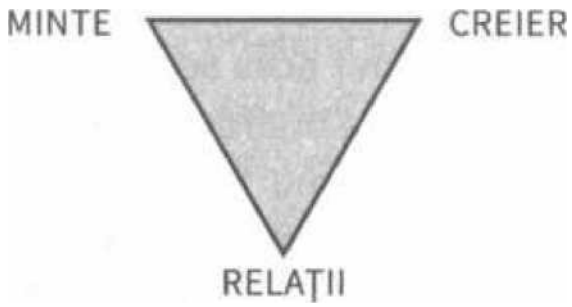
semnale verbale, nici nonverbale, este extrem de stresantă. într-un interval de până la trei minute, copilul se străduiește să interacționeze cu părintele care nu reacționează, invitându-l să creeze conexiunea. La început, de obicei, copilul își amplifică semnalele, zâmbind, gângurind și căutând frecvent stabilirea contactului vizual. Dar după o perioadă continuă de lipsă a răspunsului, copilul devine agitat și stresat, invitațiile sale la conexiune dispar, făcând loc semnelor angoasei și ale indignării. Apoi este posibil să încerce să se liniștească singur, punându-și o mână în gură sau trăgându-se de haine. Uneori, acesta este momentul în care cercetătorii sau părinții opresc experimentul, dar alteori acesta continuă până când copilul cedează, renunțând și căzând într-un fel de deznădejde ce seamănă cu depresia melancolică. Aceste etape de protest, autoliniștire și disperare arată cât de mult depinde copilul de răspunsurile sintonizate ale părintelui pentru a-și menține în echilibru lumea interioară.

Ne naștem programați să ne conectăm unii cu alții, iar modelarea neuronală consecutivă a creierului nostru, care este însăși temelia sentimentului de sine, se construiește pe aceste schimburi intime dintre prunc și îngrijitorii săi. La vârste mici, această reglare interpersonal este esențială pentru supraviețuire, dar avem nevoie de astfel de conexiuni pe tot parcursul vieții noastre pentru a extrage din ele un sentiment de vitalitate și de stare de bine.

Leanne avusese cândva o mamă sintonizată, iar prezența anterioară a Barbarei în viața ei era acum efectiv încorporată în structura cerebrală a Leannei care crea hărți ale observării minții. Dar Barbara nu mai putea cartografia mintea Leannei, nu își mai simțea copiii înăuntrul ei și nu îi mai putea face să se „simtă simțiți”. Lipsa de interes față de ei, aparenta ei indiferență față de sentimentele și nevoile lor, modul în care ea le refuza acea manifestare pe care ei o experimentaseră drept dragoste erau semne externe ale acestei tragedii interne.

Tratând familia Barbarei, am realizat cu claritate că mintea, creierul și relațiile nu sunt elemente separate ale vieții, ci aspecte ireductibile ale unui triunghi interconectat ai stării de bine. La vârsta de șapte ani, Leanne a răspuns la retragerea mamei ei prin mutenie. Triunghiul se destrămase.

TRIUNGHIUL STĂRII DE BINE



A VEDEA LIMPEDE, A LĂSA ÎN URMĂ, A LĂSA ÎNĂUNTRU

M-am întâlnit de multe ori cu Leanne, Amy, Tommy și Ben ca să le dau șansa să vorbească deschis, cu mine sau unii cu alții, despre cum se schimbaseră viețile lor de la accidentul Barbarei. Apoi, într-o zi, am adus clișee ale tomografiei creierului Barbarei și le-am arătat zonele afectate. Am făcut schițe simple pe o tablă albă, astfel încât ei să poată vizualiza diferitele conexiuni ale cortexului prefrontal, și i-am informat că leziunile din această regiune-cheie pot explica aproape toate

aspectele schimbării Barbarei. Lucrul acesta era cu atât mai important cu cât, adesea, copiii sesimtvinovați când lucrurile nu merg bine în familie. Aici aveau dovada concretă că iritabi-litatea și lipsa de căldură a mamei lor nu erau cauzate de ceea . ce făceau ei și nu se puteau remedia dacă se comportau „mai bine”. Speram ca, în loc să se lase paralizați de autoincriminări și confuzie, să înțeleagă schimbarea din viețile lor și să simtă direct durerea pierderii suferite.

Copiii au ascultat cu la fel de multă atenție ca și Ben, și chiar

Tommy a părut să înțeleagă că mama lui are „creierul afectat”. Leanne devenise deja mult mai vorbăreață în timpul întâlnirilor noastre și punea multe întrebări despre motivele pentru care dragostea mamei ei avea nevoie de creier pentru a „reînvia”.

- Credeam că dragostea vine din inimă, a spus ea.

Avea dreptate: rețelele de celule nervoase dimprejurul inimii și din tot corpul comunică direct cu părțile sociale ale creierului nostru și transmit acea senzație resimțită în inimă direct către zonele mediane prefrontale. l-am spus lui Leanne că, dacă creierul mamei ei nu funcționează normal, ea nu poate recepționa semnalele de care eram sigur că încă mai erau acolo, în inima ei. Acea imagine a părut să o liniștească pe Leanne, iar mai târziu a revenit iar și iar la ea. Acea imagine îi oferea puteri înnoite să rabde și să tolereze felul distant și iritabil de a fi al mamei ei, iar pe mine m-au mișcat gesturile ei de blândețe discrete față de Barbara. Leanne a reînceput să vorbească la școală, a reluat legăturile cu prietenii și a găsit mângâiere la învățătoarea ei, care, după ce a auzit ce se întâmplase în familia ei, îi acorda mai multă atenție.

M-am întâlnit separat cu Ben și l-am încurajat să-și exprime deschis sentimentele. Nu era un lucru firesc pentru el și se străduise din răsputeri să păstreze viața de familie cât mai „normală” cu putință. Dar bineînțeles că viața lor nu era

normală, iar copiii trebuiau să înțeleagă că nu erau singurii care sufereau, că este în regulă ca ei să își exprime fricile, îngrijorările și nesiguranțele. Eu și Ben am discutat și despre nevoile speciale ale lui Tommy. în esență, el își pierduse mama la vârsta de doi ani, înainte ca zona prefrontală a creierului său să își înceapă dezvoltarea. Pentru că încă nu dispunea de circuitele necesare pentru a-și exprima deplin sentimentele, mai ales Tommy avea permanent nevoie de ajutor pentru a putea da un înțeles poveștii vieții sale.

Deocamdată, la trei ani, tristețea, anxietatea și confuzia sa erau aproape imposibil de exprimat în cuvinte.

Amy a continuat să se lupte cu mânia ei față de propria mamă. Era furioasă pe Barbara, pentru că nu își pusese centura de siguranță în seara aceea, și frustrată că mama ei, pe care cândva o considerase un model, dispăruse. Mai mult, tocmai când începea să se distanțeze de familie și să își găsească propria identitate printre prietenii ei, trebuia să aibă grijă de Leanne și de Tommy, l-am ascultat frustrarea și l-am ajutat pe Ben să ia cunoștință de nevoia ei de a avea timp pentru sine, chiar dacă se aștepta ca ea să își facă datoria și acasă. Treptat, Amy a putut să își trateze mama cu mai multă blândețe, deși Barbara nu putea răspunde la fel și nu putea să facă același lucru față de Amy. Aceasta era realitatea lor.

Cu trecerea timpului, coordonarea motrice a Barbarei s-a îmbunătățit întru câtva, dar deteriorările zonei frontale a creierului ei fuseseră prea severe și nu dădea semne că avea să își recâștige felul ei conectat de a fi. Si totuși, Leanne și familia ei au continuat să își întărească conexiunile unii cu alții. *Mindsight-u*l le-a permis să dea cât de cât sens experienței lor și să îngăduie procesului de suferință să se desfășoare sănătos. Barbara își pierduse capacitatea de a percepe mintea. Or, tocmai de această capacitate avea nevoie familia ei pentru a o plânge pe vechea Barbara și pentru a o lăsa pe Barbara cea nouă să intre în viața lor.

Am învățat atunci că, dacă oamenii cunosc diversele funcții ale creierului, acest fapt îi ajută întru câtva să se distanțeze suficient de o relație deteriorată sau dureroasă, astfel încât să dezvolte mai multă compasiune și înțelegere atât față de cealaltă persoană, cât și față de sine. Așa cum veți constata pe parcursul întregii cărți, de atunci această lecție mi-a călăuzit munca de terapeut.

SĂ ȚINEM CONT DE CREIER

Creierul în palma ta[20]

M/nds/ghtdepindedeconectareaunorariilargideinputuri neurale - provenite din întreg corpul, din numeroase regiuni ale creierului și chiar de la semnajele primite de la alți indivizi. Pentru a înțelege cum se realizează această conectare, este util să vizualizăm creierul ca pe un sistem de părți interconectate.

De când am schițat prima oară regiunile prefrontale ale creierului Barbarei în beneficiul lui Leanne și al întregii sale familii, am experimentat cu câteva modele, pentru a ilustra creierul în trei dimensiuni. Următorul model este cel pe care n-am uitat niciodată să-l iau cu mine la conferințe. îl puteți folosi în timp ce citiți această carte fără ca măcar să vă ridicați de pe scaun. Sigur că este într-atât de simplificat, încât unii neurologi vor dori mai multe detalii, dar pe mulți dintre paci-enții mei i-a ajutat să-și dezvolte capacitatea de observare a minții necesară pentru a-și înțelege propriile experiențe.

MODELUL CREIERULUI DIN PALMA TA

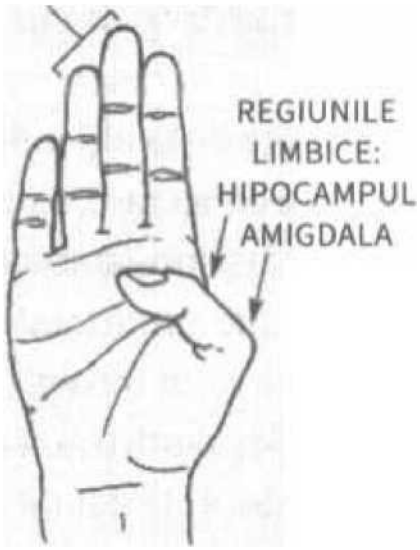
Dacă puneți degetul mare - policele - în palmă, iar după aceea îndoiți celelalte degete peste el, veți avea un model foarte la îndemână al creierului. (Nici copiilor mei nu le place calamburul acesta.) Chipul persoanei este în fața încheieturilor dege

telor, iar ceafa, spre partea posterioară a mâinii. încheietura mâinii reprezintă măduva spinării, urcând din coloana vertebrală, deasupra căreia stă creierul. Dacă îndreptați degetele și ridicați policele, veți vedea, reprezentată în palmă, partea situată la interior a trunchiului cerebral. Puneți policele din nou în palmă și veți vedea locul

aproximativ al zonei limbice (în mod ideal, ar trebui să avem două police, stâng și drept, pentru ca acest model să fie simetric). Acum

îndoiți iar degetele celelalte peste police și astfel cortexul este la locul său.

REGIUNEA MEDIANĂ PREFRONTALĂ



Puneți-vă policele în mijlocul palmei, ca în această ilustrație.

CORTEXUL CEREBRAL

ZONA DE MIJLOC A CORTEXULUI PREFRONTAL

TRUNCHIUL CEREBRAL MĂDUVA SPINĂRII

Acum acoperiți policele cu celelalte degete și veți avea imaginea cortexului pliat peste zonele limbice ale creierului.

Aceste trei regiuni - trunchiul cerebral, zona limbică și cortexul - alcătuiesc ceea ce se numește creierul „triun”, care s-a dezvoltat strat cu strat pe parcursul evoluției. La un nivel minim, integrarea creierului implică conectarea activității acestor trei regiuni. Fiind distribuite spațial de jos în sus-de la regiunea situată mai la interior și mai jos a trunchiului cerebral la zona limbică și la cortexul exterior și situat deasupra -, am putea numi integrarea de acest tip „verticală”. De asemenea, creierul este împărțit în două jumătăți, stângă și dreaptă, astfel încât integrarea neuronală trebuie să implice și conectarea funcțiilor celor două emisfere ale creierului. Aceasta ar putea fi numită „integrarea orizontală”[21] sau „bilaterală”. (Voi discuta despre bilateralitate în Capitolul 6.) Cunoașterea funcțiilor regiunilor majore ale creierului vă poate ajuta să vă concentrați atenția, în așa fel încât între ele să se producă conectarea dorită. Așadar, permiteți- mi să vă fac o foarte scurtă prezentare generală a creierului triun.

TRUNCHIUL CEREBRAL

REGIUNEA MEDIANĂ A

CORPUL CALOS

CORTEXULUI PREFRONTAL[1] Inc lude:

A. Cortexul cingular anterior IV Cortexul prefrontal median C. Cortexul orbitofrontal

I). Nu se vede în imagine (aflat pe părțile laterale): cortexul prefrontal ventrolateral

CORTEXUL CEREBRAL

Leagă între ele cele două emisfere cerebrale

HIPOCAMPUL

Zona neagră indică locul unde ar fi 'localizat hipocampul, de cealaltă parte a trunchiului cerebral, în această diagramă, în fața hipocampului se află amigdala.

CEREBELUL

AMIGDALA

Structura care procesează emoțiile, împreună cu hipocampul, face parte din zona limbică a lobului temporal median. TRUNCHIUL CEREBRAL

MĂDUVA SPINĂRII

Diagramă a creierului uman, imagine din centru spre emisfera dreaptă. Sunt indicate câteva dintre cele mai importante zone ale creierului, inclusiv trunchiul cerebral, zonele limbice (împreună cu hipocampul și amigdala), precum și cortexul cerebral (împreună cu regiunile prefrontale mediane). Nu este vizibil cortexul prefrontal ventrolateral.

Cu sute de milioane de ani în urmă, trunchiul cerebral forma ceea ce unii numesc „creierul reptilian”. Trunchiul cerebral primește informații de la corpși le retransmiteînapoi către acesta pentru a regla procese de bază, precum funcționarea inimii sau a plămânilor. Trunchiul cerebral nu doar controlează nivelurile de energie ale corpului, reglând ritmul cardiac și respirația, ci modulează și nivelurile energetice ale zonelor cerebrale de deasupra sa, adică ale zonelor limbice și corticale. Trunchiul cerebral controlează direct stările noastre de excitație, stabilind, de exemplu, dacă suntem flămânzi sau sătui, dacă suntem conduși de dorința sexuală ori dacă suntem relaxați în urma satisfacerii acesteia, dacă suntem treji sau dormim.

Grupuri de neuroni din trunchiul cerebral își intră în rol și când anumite condiții par să solicite mobilizarea rapidă a energiei distribuite în corp și în creier. Această gamă de așa-

numite reacții de „luptă, fugă sau încremenire” este responsabilă pentru supraviețuirea noastră în situații periculoase. Lucrând concertat cu procesele de evaluare atât din regiunile limbice, cât și din cele corticale superioare, trunchiul cerebral este arbitrul care stabilește dacă răspundem amenințărilor printr-o mobilizare a energiei în vederea luptei ori fugii sau printr-o încremenire neajutorată, prăbușindu-ne în fața unei situații copleșitoare. Dar, indiferent care dintre aceste răspunsuri este ales[22], când acționăm în modul de supraviețuire, reactivitatea noastră face ca deschiderea și receptivitatea față de alții să fie dificile, dacă nu chiar imposibile. Așadar, ca parte a procesului de dezvoltare a *mindsight- ului* apare reducerea reactivității atunci când aceasta nu este neapărat necesară, după cum veți vedea mai târziu.

Trunchiul cerebral mai este și o parte fundamentală[23] a așa-numitelor „sisteme motivaționale”, care ajută la satisfacerea nevoilor primare de hrană, adăpost, reproducere și siguranță. Când simțiți un „imbold” profund de a vă comporta într-un anumit fel, există șansa ca trunchiul cerebral să conlucreze strâns cu zona limbică imediat superioară, pentru a vă împinge să acționați.

REGIUNILE LIMBICE

Zona limbică este situată adânc în interiorul creierului, cam pe unde este policele în modelul creierului reprezentat pe mână. A evoluat atunci când au apărut pentru prima oară mamifere mici, acum aproximativ două sute de milioane de ani. Acest „creier mamifer străvechi” lucrează în strânsă legătură cu trunchiul cerebral și cu corpul în ansamblul său, creând nu doar impulsurile noastre de bază, ci și emoțiile noastre. Aceste stări de simțire sunt încărcate cu semnificație, pentru că regiunile limbice evaluează situația noastră curentă. „Este bine sau rău?” - iată cea mai elementară întrebare pe care ne-o adresează regiunea

limbică. Ieșim în întâmpinarea binelui și ne retragem din fața răului. în acest fel, regiunile limbice ajută la crearea e-moțiilor/fcare „evocă motilitate”, motivându-ne să acționăm drept răspuns la înțelesul pe care îl atribuim lucrurilor ce ni se întâmplă la momentul dat.

Zona limbică mai este esențială și pentru modul în care formăm relații și ne atașăm emoțional unii de alții. Dacă ați crescut vreodată
J J J J 5 5
pești, broaște sau șopârle, știți că acestor non-mamifere le lipsește atașamentul față de voi - și între ele, ca indivizi. Șobolanii, pisicile și câinii, pe de altă parte, sunt echipați cu zona limbică specifică mamiferelor. Pentru aceste animale, ca și pentru noi, este firesc să creeze atașamente. Noi suntem programați să ne conectăm unii cu alții mulțumită moștenirii noastre mamifere.

Zona limbică joacă un important rol de reglare prin intermediul hipotalamusului, un centru de control endocrin crucial. Prin glanda pituitară, hipotalamusul trimite și receptează hormoni în și din întregul corp, influențând mai ales organele noastre sexuale și glandele tiroidă și suprarenale. De exemplu, când suntem stresați, secretăm hormoni care stimulează glandele suprarenale să emită cortizol, care mobilizează energia punând întregul nostru metabolism în stare de alertă, pentru a face față provocării. Această reacție este foarte adaptativă când avem de-a face cu un stres de scurtă durată, dar, pe termen lung, poate deveni o problemă.
Dacă .ne confruntăm cu o situație copleșitoare pe care nu o putem gestiona adecvat, nivelurile de cortizol pot rămâne mărite în mod cronic. Mai ales experiențele traumatizante pot sensibiliza reactivitatea limbică, astfel încât chiar și un stres minor poate face nivelul de cortizol să explodeze, viața cotidiană devenind mai dificilă pentru persoana traumatizată. Aceste niveluri de cortizol crescute pot fi toxice și pentru creierul aflat în creștere și interferează cu

dezvoltarea și funcționarea adecvate ale țesuturilor neuronale. Găsirea unei modalități de a liniști reactivitatea excesivă a zonei limbice este esențială pentru reechilibrarea emoțională și pentru reducerea efectelor dăunătoare ale stresului cronic. După cum vom vedea, observarea minții ne poate folosi atunci când vrem să implicăm zonele superioare ale creierului, în vederea preluării controlului reactivității limbice de către cortex.

Zona limbică mai ajută și la crearea a diverse forme de memorie: memoria faptelor, a experiențelor specifice, a emoțiilor care au dat culoare și profunzime acelor experiențe. Din acest punct de vedere, două grupuri specifice de neuroni, situate de o parte și de alta a hipotalamusului central și a glandei pituitare, au fost intens studiate: amigdala și hipocampul. S-a descoperit că amigdala, care are formă de migdală, este foarte importantă în cadrul reacției de frică. (Deși unii autori atribuie amigdalei toate emoțiile, studii mai recente sugerează că emoțiile noastre generale își au originea, de fapt, în zone mai amplu distribuite de la nivelul sistemului limbic, al trunchiului cerebral și al corpului însuși și că, în plus, se împletesc și în funcționarea cortexului.)

Amigdala poate declanșa o reacție instantanee de supraviețuire. Odată, când eram cu fiul meu într-o drumeție în munții High Sierra, un spasm brusc de frică m-a oprit în loc și i-am strigat: „Stop!” Abia după ce am strigat mi-am dat seama de ce făcusem acest lucru: mereu de pază, dincolo de atenția mea conștientă, amigdala mea se fixase asupra percepției vizuale a unui obiect încolăcit aflat în drumul nostru. Din fericire, fiul meu s-a oprit (încă nu devenise un adolescent încăpățânat) și apoi a ocolit tânărul șarpe cu clopoței gata de atac, care se folosea și el de cărare ca și noi. în acest caz, constatăm că stările emoționale se pot forma fără participarea conștiinței și că ne pot face să acționăm fără să conștientizăm. Acest lucru ne poate salva viața sau ne poate împinge să facem lucruri pe

care apoi le regretăm profund. Pentry a deveni atenți la sentimentele dinăuntrul nostru - adică să le conștientizăm și să le înțelegem -, trebuie să conectăm aceste stări emoționale de origine subcorticală cu cortexul.

în sfârșit, ajungem la hipocamp, un grup de neuroni în forma unui cal-de-mare, care funcționează ca un „maestru al puzzle-urilor” excepțional, conectând între ele zone cerebrale foarte îndepărtate - de la regiunile perceptive la depozitele de fapte și la centrii limbajului. Această integrare a tiparelor de activare neuronală transformă experiențele noastre minut cu minut în amintiri. Eu vă pot relata povestea cu șarpele pentru că hipocampul meu a legat între ele diferite aspecte ale acelei experiențe - senzațiile din corp, emoțiile, gândurile, faptele, reflecțiile -, dând naștere unui set de amintiri trăite-în-timp.

Hipocampul se dezvoltă treptat în primii ani ai vieții noastre și continuă să-și dezvolte conexiuni și chiar neuroni noi de-a lungul întregii vieți. Pe măsură ce ne maturizăm, hipocampul împletește formele elementare de memorie emoțională și perceptuală în amintiri factuale și autobiografice, constituind baza abilității mele de a povesti acea de mult trecută întâlnire cu șarpele, în munții Sierra. Totuși, această abilitate umană unică de a povesti depinde și de dezvoltarea celei mai evoluate părți a creierului: cortexul.

CORTEXUL

„Scoarța”, stratul exterior al creierului, este cortexul. Uneori i se mai spune și creierul „mamifer nou” sau neocortex, pentru că s-a dezvoltat foarte mult odată cu apariția primatelor - și mai ales a ființelor umane. Cortexul creează tipare de activare mai complicate, prin care reprezintă lumea tridimensională de dincolo de funcțiile somatice și de reacțiile de supraviețuire mediate de regiunile inferioare, subcorticale. La oameni, porțiunea frontală a cortexului, mai elaborată, ne permite să avem idei și concepte și să

dezvoltăm hărți de observare a minții, care ne oferă o perspectivă asupra lumii interioare. Cortexul frontal produce chiar și tipare de activitate neuronală, prin care își reprezintă propriile reprezentări. Cu alte cuvinte, ne permite să gândim gândirea. Partea bună este că astfel noi, oamenii, căpătăm capacități noi de a gândi: a imagina, a recombina fapte și experiențe, a crea. Povara este că, uneori, aceste noi capacități ne permit să gândim prea mult. Din câte știm până acum, nicio altă specie nu își reprezintă propriile reprezentări neuronale. Probabil că acesta este unul dintre motivele pentru care uneori ne numim noi înșine „nevrotici”.

Cortexul este pliat în coline și văi întortocheate, pe care cercetătorii creierului le-au împărțit în regiuni numite de ei „lobi”. în modelul nostru reprezentat pe mână, cortexul posterior, sau cel din spatele capului, se întinde de la a doua articulație a degetelor (numărând de la vârful lor) către dosul mâinii și include lobii occipital, parietal și temporal. Cortexul posterior este maestrul cartograf al experienței noastre fizice, generând - prin cele cinci simțuri - percepțiile lumii exterioare și înregistrând pozițiile și mișcările corpului nostru fizic prin percepția tactilă și cea kinestezică (a mișcării). Dacă ați învățat să folosiți o unealtă - indiferent dacă este vorba despre un ciocan, o bâtă de baseball sau chiar despre un automobil -, vă veți aminti momentul magic când stângăcia voastră de la început a dispărut. Funcțiile perceptive incredibil de adaptabile ale cortexului posterior au încorporat acel obiect în hărțile voastre corporale, astfel încât, la nivel neuronal, obiectul a ajuns să fie experimentat ca o extensie a propriului corp. De aceea putem conduce mașina în viteză pe autostradă sau o putem parca într-un spațiu îngust, putem folosi cu exactitate un bisturiu sau putem obține o medie de 300 de puncte la lovirea mingii de baseball.

Revenind la modelul nostru[A] reprezentat pe mână, partea din față a cortexului, sau lobul frontal, se întinde din vârful degetelor până ta a doua articulație. Această regiune a

evoluat pe parcursul istoriei noastre de primate și a atins cea mai mare dezvoltare la specia umană. Pornind din spate spre față, dăm mai întâi peste o „arie motorie” care controlează mușchii noștri voluntari. Grupuri distincte de neuroni controlează picioarele, brațele, mâinile, degetele și mușchii faciali. Aceste grupuri neuronale se prelungesc în măduva spinării, unde se încrucișează, astfel încât mușchii din partea dreaptă îi punem în mișcare prin activarea ariei motorii stângi. (Aceeași încrucișare este valabilă și pentru simțul tactil, care este reprezentat și mai în spate în creier, într-o zonă a lobului parietal numită „aria somatosenzorială”.) întorcându-ne la zona frontală și deplasându-ne puțin mai în față, dăm de aria numită „premotorie”, care ne permite planificarea acțiunilor motorii. Puteți vedea că această parte a lobului frontal este adânc conectată cu lumea fizică, făcându-ne capabili să inter-acționăm cu mediul nostru înconjurător.

CORTEXUL PREFRONTAL

Privind mai sus și mai spre față, ajungem în sfârșit la zona cuprinsăîn modelul nostruîntre prima articulațieși vârful degetelor. Aici, chiar în spatele frunții, se află cortexul prefrontal, ca're a evoluat în asemenea măsură numai la ființele umane. Am trecut acum dincolo de preocuparea neuronală față de lumea fizică și de mișcările corpului și am intratîn ținutul realității construite neuronal. Dincolo de preocupările somatice și de supraviețuire ale trunchiului cerebral, dincolo de funcțiile evaluative și emoționale ale zonei limbice și chiar dincolo de procesele perceptive ale cortexului posterior și de funcțiile motorii ale părții posterioare a lobului frontal, dăm de formele mai abstracte și simbolice ale fluxului de informații care par să ne diferențieze de alte specii. în acest ținut prefrontal, ne creăm reprezentările conceptelor, precum cel de timp, sentimentul de sine și judecățile morale. Și tot aici ne creăm hărțile observării minții.

Priviți din nou mâna și modelul nostru. Cele două vârfuri de degete laterale reprezintă cortexul prefrontal lateral, implicat în concentrarea conștientă a atenției. Când puneți ceva în „fața minții” conectați activitatea din această regiune cu activități din alte regiuni ale creierului, precum percepțiile vizuale în derulare din lobul occipital. (Chiar și când generăm o imagine din memorie, activăm o porțiune similară din lobul occipital.) Când amigdala mea a perceput șarpele cu clopoței, fără participarea mea conștientă, acea „scurtătură” perceptivă a avut loc, probabil, fără implicarea cortexului meu prefrontal lateral. Abia mai târziu, după ce i-am strigat fiului meu să se oprească și mi-am simțit inima bubuind, s-a implicat și regiunea mea prefrontală laterală și mi-a permis să realizez, conștient, că mi-era frică de un șarpe.

Concentrați-vă acum asupra zonei unghiilor celor două degete din mijloc. Am ajuns la zona prefrontală mediană, care a fost atât de grav afectată în accidentul Barbarei. Cum am spus și mai sus în acest capitol, această zonă are importante funcții de reglare, de la modelarea proceselor somatice - prin supravegherea activității trunchiului cerebral - până la capacitatea de a ne opri înainte de a acționa, de a avea intuiții și empatie și de a pune în act judecăți morale.

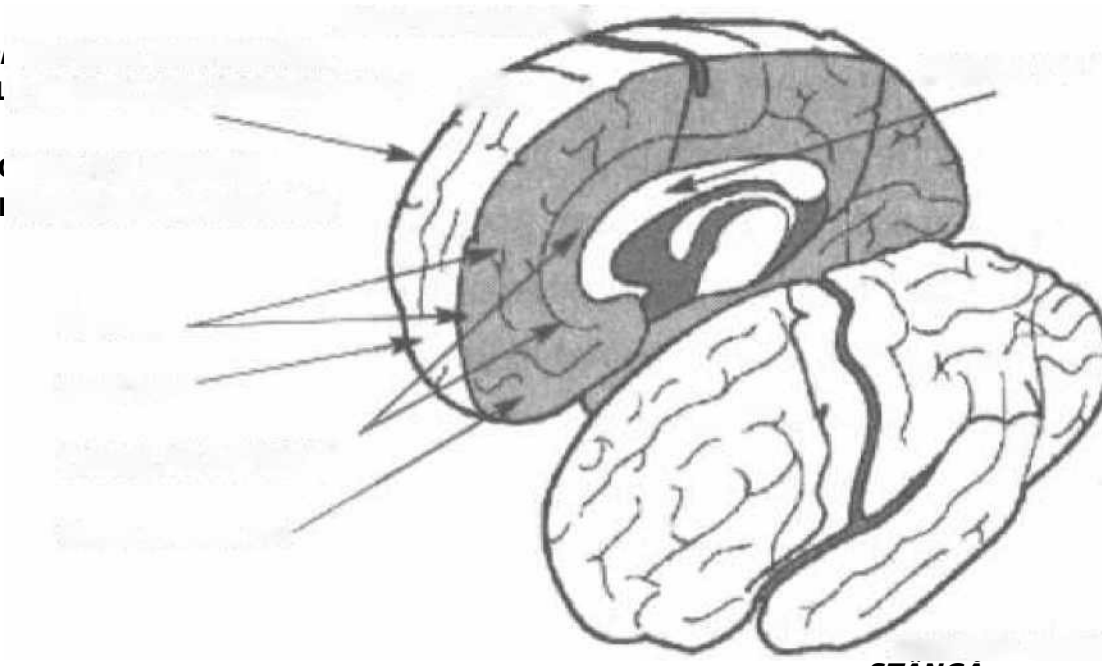
Ce anume face ca această regiune prefrontală mediană să fie atât de importantă în desfășurarea acestor funcții esențiale pentru o viață sănătoasă? Dacă vă ridicați degetele și le lăsați iar jos, veți avea o imagine a unicității anatomice a acestei regiuni: ea conectează totul. Observați cum vârfurile celor două degete din mijloc se sprijină pe policele-limbic și ating palma-trunchi cerebral și sunt legate direct și de dege-tele-cortex. Așadar, zona prefrontală mediană este literalmente la doar o sinapsă distanță de neuronii din cortex, de zona limbică și de trunchiul cerebral. Și, după cum voi arăta mai târziu, dispune și de căi funcționale care ne conectează cu lumea socială a altor

creieri.

Regiunea prefrontală mediană creează legături între următoarele regiuni neuronale, foarte depărtate și distincte: cortexul, zona limbică și trunchiul cerebral, din interiorul craniului, și cu sistemul nervos distribuit intern în chiar corpul nostru. în plus, pune în legătură semnalele provenite de la toate aceste zone cu cele receptate din lumea noastră socială, in măsura în care cortexul prefrontal ajută la coordonarea și echilibrarea tiparelor de excitație ale atâtor regiuni, rolul său este unul profund integrator.

D
„I

Z
P



Cele două jumătăți ale creierului. Această ilustrație arată dispunerea zonelor regiunii prefrontale mediane, care cuprinde regiunile mediană si ventrală ale cortexului prefrontal, cortexul orbitofrontal si cortexul cingular anterior, de ambele părți ale creierului. Corpul calos leagă cele două emisfere.

în capitolul următor vom explora ce se întâmplă atunci când această zonă integratoare este deconectată. Ridicați-vă degetele și veți avea o imagine a ce se întâmplă când „ne sar capacele” și o luăm „pe calea inferioară” în interacțiunile noastre cu ceilalți.

2

1

A se distinge între regiunea mediană a cortexului prefrontal *(middle prefrontal cortex)* și cortexul prefrontal median *(medial prefrontal cortex),* care reprezintă partea situată median a primei. *(N. red.)*

CLĂTITELE MÂNIEI[1]

Când mintea ne funcționează bine, când creierul funcționează ca un tot integrat, relațiile noastre prosperă. Dar uneori „ne pierdem mințile” și acționăm în moduri pe care nu le alegem noi. Povestea pe care am să v-o împărtășesc în acest capitol a fost o lecție despre distorsiunile în observarea minții - și un memento că, indiferent cât de mult ne-am strădui, nu suntem decât oameni, iar mintea noastră este plină de vulnerabilități și zone necizelate.

Era o zi caldă de primăvară, iar eu mergeam împreună cu fiica mea de nouă ani pe o promenadă în căutarea fratelui ei. Ea și cu mine abia văzuserăm un film încântător de amuzant, iar ea țopăia când pe-un picior, când pe altul pe caldarâm, în timp ce ne uitam împrejur pe strada aglomerată. Deșiratul meu fiu de treisprezece ani fusese cu colegii lui la un alt cinematograf. Ne-a observat și ne-a făcut cu mâna, apoi s-a despărțit de prietenii săi ca să ni se alăture. în drum spre mașină, am trecut pe lângă o patiserie, iar el a întrebat dacă nam putea intra puțin. Aveam destul timp ca să ajungem acasă, așa că am intrat în mica patiserie pentru a lua o gustare.

' *Crepes of Wrath,* în original. Joc de cuvinte legat de titlul romanului lui John Steinbeck, *The Grapes of Wrath (Fructele mâniei),* cu pronunție apropiată. *(N. tr.)*

Fiul meu și-a comandat o clătită mică, iarfiica mea a spus că nu-i era foame. A venit și clătita, urmată de aromele îmbietoare din bucătăria deschisă, aflată în spatele tejghelei pe care-și pusese fiul meu comanda. Ne-am așezat, iar el a luat prima înghițitură. Atunci fiica mea l-a întrebat dacă poate să guste și ea puțin. Fiul meu s-a uitat la mica sa clătită și a spus că-i era foame și că ea putea să-și comande alta. O sugestie rezonabilă, mi-am zis, și m-am oferit să-i cumpăr și ei o clătită, însă ea a spus că nu voia decât o mică înghițitură să vadă ce gust avea. Și propunerea ei părea rezonabilă, așa că i- am sugerat fiului meu să împartă cu sora lui o bucățică.

Dacă aveți mai mult de un copil sau dacă ați crescut împreună cu vreun frate ori o soră, e posibil să cunoașteți prea bine acest joc de șah între frați, aceste interacțiuni strategice, alcătuite din omniprezente serii de manevre menite să denote putere și să câștige recunoașterea și aprobarea părinților. Dar chiar și dacă nu aveam de-a face cu jocul demonstrativ dintre frați, o a doua clătită ar fi fost prețul cel mai mic de plătit pentru a evita ceea ce probabil ghiciți că era gata să se întâmple. în loc să cumpăr încă o clătită, am făcut o greșeală de părinte și am fost părtinitor. Am spus răspicat că fiul meu trebuia să-și împartă clătita cu sora lui. Dacă până atunci interacțiunea aceea nu fusese un șah între frați, în mod cert a devenit în clipa în care m-am amestecat eu.

- De ce nu-i dai și ei o bucățică să guste? l-am presat eu.

Fiul meu s-a uitat la mine, apoi la clătita lui și, oftând, a cedat. Deși devenise de puțin timp adolescent, încă mă asculta. Apoi, folosindu- se de cuțit ca de-un bisturiu, a extirpat cea mai mică bucățică de clătită imaginabilă, atât de mică încât ar fi fost nevoie de-o pensetă s-o poți lua din farfurie. în altă situație, probabil că aș fi râs și aș fi considerat stratagema lui drept o mișcare creativă în șahul dintre frați.

Fiica mea a luat mostra, a pus-o pe șervetul ei și a spus că era prea mică. Altă mișcare excelentă.

Fără să-și ridice nasul din farfuria lui, el a răspuns imediat că nu poate face mofturi. Jocul de șah era în toi, iar eu nu eram în stare să-l văd.

Deși știam că adolescenții și frații lor mai mici nu se înțeleg tot timpul, că se angrenează frecvent în jocuri de șah creative și variate, și subtile, și mai puțin subtile, acest meci începuse să mă irite.

începeam să clocotesc.

- Poți să-i dai o bucată ca lumea, una care se și vede?

El a excizat altă bucată, mai mare, iar eu m-am simțit ușurat.

Apoi fiica mea s-a plâns că era din partea arsă - bineînțeles, el tăiase colțul ars al clătitei, care ți se sfărâmă în gură și n-are niciun gust. O mișcare de șah bine executată.

Un străin care s-ar fi uitat la masa noastră n-ar fi văzut ceva extraordinar: un tată și doi puști plini de energie, care luau masa în oraș. Dar în sinea mea eram pe punctul de a exploda. Cum gâlceava continua, ceva s-a rupt în mine. Simțeam că-mi bubuie tâmplele, dar mi-am zis că voi rămâne calm și că voi face apel la rațiune. îmi simțeam mușchii feței tensionați, pumnii mei încleștându-se și inima bătând mai repede, dar am încercat să ignor aceste semnale. Și atât mi-a fost. Copleșit de ridicolul situației, m-am ridicat, am luat-o pe fiica mea de mână și am ieșit pe trotuar în fața patiseriei să așteptăm până când fiul meu își termina clătita. Câteva minute mai târziu a ieșit și el și a întrebat de ce am plecat. Luând-o valvârtej spre mașină, cu fiică-mea de mână și cu fiul grăbindu-se să țină pasul cu noi, le-am spus că ar trebui să învețe să-și împartă mâncarea unul cu celălalt. El a remarcat pe un ton foarte neutru că îi

dăduse surorii lui o bucată, dar eu deja clocoteam de frustrare, și în acel moment nu mai puteam opri furtuna.

Am ajuns la mașină, unde, încă stârnit, am pornit motorul și am luat- o spre casă. Ei nu fuseseră decât niște frați ca oricare alții, care abia ieșiseră de la film și de la o gustare. Dar eu devenisem un tată ieșit din minți.

Nu mă puteam detașa. De pe locul pasagerului, fiul meu contrazicea tot ce-i spuneam cu răspunsuri raționale și chibzuite, așa cum ar fi făcut orice adolescent. De fapt, părea foarte priceput în a rămâne calm în timp ce discuta cu acum iraționalul său tată. în starea aceea, furia mea a sporit și mai mult, astfel că am ajuns să-i impun consecințe nepotrivite pentru lucruri pe care nici măcar nu le făcuse.

CÂND NE PIERDEM MINȚILE

Depănând această poveste, nu mă simt deloc mândru de mine. Dar mi se pare că, de vreme ce asemenea episoade explozive sunt destul de frecvente, este esențial să fim conștienți de existența lor și să ne ajutăm unii pe alții să înțelegem cum observarea minții poate diminua impactul lor negativ asupra relațiilor și asupra lumii noastre. Rușinați, ne străduim adesea să ignorăm faptul că am pierdut controlul. Dar dacă știm adevărul despre ceea ce s-a întâmplat, nu numai că putem începe să reparăm daunele - care pot fi destul de toxice atât pentru noi, cât și pentru ceilalți -, dar putem și reduce intensitatea și frecvența unor astfel de evenimente.

Haideți să revedem episodul ieșirii mele nervoase în termeniifeluluiîn care mintea mea naviga pevalurilecreierului meu (sur-)excitat. O explicație viabilă este că am experimentat o disfuncție cerebrală temporară similară cu ceea ce am descris în Capitolul 1, când am discutat despre izbucnirile emoționale bruște și iraționale pe care le trăia Barbara ca urmare a accidentului ei. în acest tip de

disfuncționalitate, în anumite condiții cum ar fi cazul „clătite”, „lava limbică” din explozivii centrii emoționali de sub cortex, situați imediat sub zona mediană a cortexului prefrontal, poate erupe într-o activitate pierdută de sub control. Fel de fel de factori pot contribui la o asemenea explozie, inclusiv lipsa de somn și foamea - sau înțelesul specific al unui eveniment, după cum vom vedea curând. Zona mediană a cortexului prefrontal - regiunea care calmează straturile inferioare și reactive emoțional din zonele limbice și din trunchiul cerebral - își încetează capacitatea de a regla energia stârnită, iar coordonarea și echilibrul creierului sunt perturbate. Așa înțeleg eu ceea ce se întâmplă când o luăm pe „calea inferioară”, trecând direct de la impulsul limbic la vorbire și acțiune, ocolind „calea superioară” prefrontală, datorită căreia suntem mai curând maleabili și receptivi decât inflexibili și reactivi. Ne „sar capacele”.

Rămas fără capacitatea cortexului prefrontal de a crea „hărți-tu”, am fost incapabil să văd comportamentul fiului și al fiicei mele ca mutări ale jocului de șah între frați, dintr-o serie în desfășurare de licitări pentru recunoaștere și putere. Nimic extraordinar, dacă poți vedea mintea în spatele comportamentului. Lipsit de hărțile-eu, n-am putut pricepe semnificația interacțiunii pentru propria minte creatoare de simboluri, ecouri ale trecutului, cum vom descoperi în curând. Iar fără hărți-le-noi, n-am înțeles că intervenția mea în negocierea relației frățești dintre un adolescent și un preadolescent era un răspuns părintesc inadecvat. De fapt, intervenția mea nu a făcut decât să transforme tachinarea într-o ceartă, alimentată de reacțiile mele emoționale. Am devenit un participant nechibzuit în, probabil, neintenționatul lor joc de șah între frați.

MECANISMUL IEȘITULUI DIN MINȚI

Permiteți-mi să cartografiez pe scurt ieșirea mea nervoasă[24]

pe fondul celor nouă funcții ale prefrontalului pe care le-am prezentat în Capitolul 1. Ca să le rezum, acestea sunt: 1) reglarea somatică; 2) comunicarea sintonizată; 3) echilibrul emoțional; 4) flexibilitatea reacției; 5) modularea fricii; 6) empatia; 7) *insight-,* 8) conștiința morală; și 9) intuiția. Pentru mulți cercetători și terapeuți, aceste nouă funcții se află în capul listei factorilor ce creează starea de bine emoțională. Dar este și lista funcțiilor pe care le-am pierdut când „mi- am ieșit din minți".

Reglarea somatică. Regiunea prefrontală mediană coordonează activitatea unei părți a sistemului nervos care controlează funcții somatice de felul ritmului cardiac, respirației și digestiei. Acest sistem nervos „autonom" are două ramuri: simpatică, deseori comparată cu accelerația unui automobil, și parasimpatică - frâna. Echilibrarea celor două ramuri ne permite să conducem mașina corpului lin, astfel încât să lăsăm pedala de frână când accelerăm și invers. Fără o astfel de coordonare, ne putem epuiza, crescând turația tocmai când încercăm să încetinim.

în timpul episodului nervos, inima îmi bătea nebunește și intestinele mi se învolburau, exact cum s-ar fi întâmplat dacă m-aș fi confruntat cu o amenințare fizică.

Comunicarea sintonizată. Când ne sintonizăm cu alții, permitem stării noastre interioare să se transforme, să rezoneze cu lumea interioară a celuilalt. Această rezonanță se află în miezul importantului sentiment de a te „simți simțit", care decurge dintr-o relație strânsă. Copiii au nevoie de sintonizare ca să se simtă în siguranță și ca să se dezvolte bine, dar avem nevoie de sintonizare pe tot parcursul vieții, ca să ne simțim apropiați și conectați.

Când am intrat pe „calea inferioară", nu m-am mai putut sintoniza cu copiii mei; mi-am pierdut capacitatea de a-mi alinia starea la starea lor.

Echilibru emoțional. Când suntem în echilibru emoțional, ne

simțim vii și lejeri. Sentimentele noastre sunt excitate exact atât cât este nevoie pentru ca viața să aibă înțeles și vitalitate, dar nu într-atât încât să ne simțim copleșiți sau să pierdem controlul, în lipsa echilibrului, ne îndreptăm fie spre excitație excesivă, adică spre o stare de haos, fie spre prea puțină excitație, adică spre o stare de inflexibilitate sau depresie. Oricare dintre aceste extreme ne sleiește de vitalitate. în fața provocărilor vieții, chiar și cea mai sănătoasă persoană poate fi temporar „destabilizată” și să se simtă dezechilibrată, dar regiunea mediană prefrontală funcționează pentru a ne readuce în starea de echilibru. Aceasta este baza cerebrală a ecuanimității, capacitatea de a rămâne limpede și concentrat atât în fața tumulturilor interioare, cât și a celor exterioare nouă.

Eu mi-am pierdut ecuanimitateâ undeva între a treia și a patra rundă de schimburi de replici referitoare la împărțirea clătitei.

Flexibilitatea reacției strunește puterea regiunii mediane prefrontale pentru a interpune un interval temporal între receptarea informației și acțiune. Această capacitate de a face o pauză înainte de a răspunde este o parte importantă a inteligenței emoționale și sociale. Ea ne face capabili să fim pe deplin conștienți de ceea ce se întâmplă - și să ne înfrânăm impulsurile destul cât să cumpănim diferitele variante de răspuns. Muncim din greu să modelăm și să le inculcăm copiilor noștri acest lucru. Dar putem continua efortul de a ne întări această abilitate pe tot parcursul vieții.

La începutul episodului cu clătita, mă simțeam bine. Dar apoi am conștientizat că ceva se schimbase în sinea mea și că, în scurt timp, asupra mea se înstăpânise o stare de agitație haotică, ceea ce m-a făcut inflexibil. Fiind prizonierul furiei mele crescânde, am devenit incapabil de a face o pauză înainte de a vorbi ori de a acționa.

Modularea fricii. Când trăim un eveniment înfricoșător,

putem ajunge să simțim frică într-o situație similară ulterioară. Dar regiunea mediană prefrontală are legături directe care trec în zona limbică, făcând posibile inhibarea și modularea - excitației amigdalei creatoare de frică. Cercetările au arătat că putem pune conștient la treabă această legătură pentru a ne depăși frica - putem folosi „butonul de anulare” al cortexului pentru a calma agitația limbică. (După ce am discutat rolul creierului în terapie, una dintre tinerele mele paciente m-a anunțat că „voi încerca să-mi fac cortexul prefrontal să împroaște amigdala cu GABA-gel”. GABA, abrevierea folosită pentru acidul gama-aminobutiric, este un neurotransmițător care joacă un rol important în inhibiția prefrontală a excitației subcorticale, iar pacienta mea și-l imaginase ca pe un fel de gel care calmează erupțiile limbice.)

După cum mi-am dat seama mai târziu, iritarea mea și furia ulterioară fuseseră într-adevăr induse de o frică mai veche - una pe care muncisem din greu să o înțeleg și să o stăpânesc (voi da mai multe detalii despre ea când voi relua povestea). Dar toate acele câștiguri erau de-acum suspendate, iar GABA-gelul nu-mi era la- ndemână, secat de incandescența furiei mele.

Empatia este capacitatea de a crea prin abilitatea de observare a minții imagini ale minților altor indivizi. Aceste hărți-tu ne conferă și capacitatea de a simți atitudinea mintală internă a altei persoane, nu doar să ne sintonizăm cu starea ei mintală. Sintonizarea este importantă, dar cortexul prefrontal median ne poartă de la această capacitate de a rezona și de a simți împreună la aceea mai complexă, perceptivă, de a „vedea” din perspectiva celuilalt: simțim intențiile celuilalt și ne închipuim ce înțeles are un eveniment în mintea lui.

Percepția internă (insight) ne permite să realizăm hărți-eu, datorită cărora avem capacitatea de a ne percepe propria

minte. Ceea ce duce la „călătoria mintală în timp”, cum a numit-o un cercetător, în care legăm trecutul de prezent și de viitorul anticipat. Regiunea prefrontală mediană joacă un rol esențial în această călătorie mintală în timp, permițându-ne să ne experimentăm pe noi înșine ca centru gravitațional subiectiv, ca autori ai poveștii în desfășurare a vieții noastre.

Atât empatia, cât și percepția internă au fost victime ale ieșirii mele nervoase. Mi-am pierdut percepția internă a propriei minți și nu mam putut pune în locul fiului ori al fiicei mele, nici măcar nu m-am putut opri cât să mă întreb ce gândesc și ce simt ei. Așa cum am văzut, fără aceste hărți nu puteam avea o perspectivă a minților de dincolo de comportament.

Conștiința morală, așa cum folosesc expresia aici, denotă atât felul în care gândim, cât și pe cel în care punem în practică comportamente care au în vedere binele social. Există dovezi că pentru aceasta este nevoie de o regiune mediană prefrontală intactă. Scanările prin rezonanța magnetică funcțională au arătat că această regiune devine foarte activă atunci când ne imaginăm acțiuni în vederea binelui social mai larg. Alte cercetări au arătat că, atunci când regiunea mediană prefrontală este deteriorată, e posibil să devenim amorali. Judecățile morale par să necesite capacitatea integratoare a acestei regiuni a creierului, atât pentru a simți înțelesul emoțional al provocărilor curente, cât și pentru a contramanda impulsurile imediate, astfel încât să putem concepe acțiuni morale drept răspuns la acele provocări. Acesta poate fi modul în care hărțile-noi create de cortexul prefrontal median ne dau capacitatea de a trece dincolo de nevoile imediate de supraviețuire, concentrate pe individ, și chiar dincolo de versiunea curentă a hărților relațiilor noastre, către viziunea unui întreg mai mare și interconectat.

Din perspectivă morală, episodul meu nervos a inclus și o concentrare incorectă asupra fiului meu și impunerea unor

consecințe nerezonabile, ba chiar ridicole, care n-aveau nimic de-a face cu „binele mai mare” al tuturor celor implicați. Am fost condus de propriile sentimente și de propria reactivitate, nu de simțul a ceea ce era drept ori corect.

în sfârșit, *intuiția* poate fi văzută drept modul în care cortexul prefrontal median ne face accesibilă înțelepciunea corpului. Această regiune primește informații din interiorul întregului corp[25], inclusiv de la organe cum ar fi inima sau intestinele, și folosește acest input pentru a ne da o „impresie adâncă” a ceea ce vrem să facem sau un „sentiment visceral” despre alegerea corectă. Această funcție integratoare lămurește felul în care rațiunea, considerată cândva drept un mod „pur logic” al gândirii, este de fapt dependentă de procesările nerașionale ale corpului nostru. Astfel de intuiții ne ajută să luăm decizii înțelepte, nu logice.

Dar cum centrul meu limbic era în flăcări, nu aveam acces la intuiție - adică la înțelepciunea corpului meu - și nici la simțământul mai adânc de a ști ce este adevărat, de a ști ce se întâmplă cu adevărat. în mod paradoxal totuși, aș fi putut spune că ceea ce făceam era îndreptățit, că „sentimentul meu visceral” îmi spunea că făceam ce era corect. Aceste enunțuri ar fi fost niște justuficări rașionale derivate din iritarea mea crescândă și ar fi fost consistente cu furia mea tot mai mare și cu vocea agitată.

Deși este stânjenitor să povestesc lucrurile acestea, eu le ofer ca dovezi ale faptului că toți suntem, potențial, predispuși la astfel de dezintegrări, gata să pornim pe „calea inferioară”. Miza este să recunoaștem aceste pierderi ale controlului atunci când se întâmplă, să le punem capăt cât mai repede, pentru a diminua cât mai mult daunele pe care le-ar putea produce, și apoi să procedăm la reparații. Trebuie să recâștigăm ce se pierde cu adevărat, observarea minții, și apoi să o folosim pentru a ne reconecta cu noi

înșine și cu cei de care ne pasă atât de profund.

A DA SENS IEȘIRII NERVOASE

Ajuns acasă, în aceeași zi a clătitelor, încă eram supărat pe fiul meu. M-am dus în altă cameră, departe de el, am inspirat adânc, m-am întins și am încercat să mă calmez. Știam că era esențial să repar situația, dar semnele mele vitale o luaseră razna și trebuia să-mi recapăt echilibrul înainte să fac altceva.

Știam că m-ar ajuta să ies și să fac vreo activitate fizică, astfel că am luat-o pe fiica mea la o tură cu rolele prin cartier, una dintre activitățile noastre comune preferate încă de când ea avea șase ani. Am patinat o vreme în tăcere, ținân-du-ne de mână. Simțeam ritmul mișcărilor noastre sincrone și aerul adiind peste corpul meu în timp ce alunecam pe stradă. Literalmente, începeam să-mi re vi rfîn simțiri.

După o vreme, fiica mea m-a întrebat de ce țipasem la fratele ei, doar din cauza unei clătite.

Bună întrebare, l-am spus că a împărți este un lucru important (o scuză jalnică, știu, dar exact așa gândeam în acele momente).

în acel moment, am simțit un flux de asociații urcând în mintea mea, imaginile trecându-mi rapid pe dinaintea ochilor precum paginile dintr-un album foto din copilăria mea. Am realizat că îmi percepusem fiica drept simbolul copilului care fusesem, iar pe fiul meu ca pe un simbol al fratelui meu mai mare, de pe vremea când era adolescent. în minte, aveam imagini ale fratelui meu jucându-se cu mine când eram mici și chiar apărându-mă de alți puști, pe când eram amândoi în școala primară. Dar din momentul în care a devenit adolescent, nu ne-am mai înțeles atât de bine și rareori neam mai petrecut timpul împreună. Deși acum, la

maturitate, suntem apropiați și râdem de acele zile, la vremea ei, perioada aceea a fost dureroasă pentru mine, l-am spus fiicei mele, în 62 ■ Mindsight - Noua știință a transformării personale timp ce patinam, că îmi promisesem atunci că, dacă voi avea copii, mă voi strădui să-i fac să se înțeleagă.

Atunci, foarte perspicace, fiica mea mi-a replicat că aceasta era problema mea, nu a ei ori a fratelui ei. Ba mi-a mai spus și că ar trebui să cuget la ea când voi avea timp și nu să o rezolv prin ei.

Bineînțeles, avea dreptate. în timp ce patinam împreună, de-acum cu mintea calmă și cu regiunea prefrontală repusă în funcțiune, am început să reflectez la cele întâmplate. Acum puteam privi în mine însumi la emoțiile care erupseseră și puteam vedea problemele ce contribuiseră la ieșirea mea nervoasă.

Ce se întâmplase în timp ce patinaserăm cu rolele de am reușit să- mi recâștig *mindsight-utf*

TREPIEDUL REFLECȚIEI: DESCHIDEREA, OBSERVAREA, OBIECTIVITATEA

Pentru a ne recâștiga controlul minții, după ce l-am pierdut, avem nevoie de puterea reflecției, care este fundamentul abilității de observare a minții. *Mindsight-u[* apare pe măsură ce comunicarea noastră - cu alții și cu noi înșine - ne ajută să reflectăm la ceea ce suntem cu adevărat și la ce se întâmplă în sinea noastră. Aici voi explora cele trei componente foarte specifice ale reflecției, care construiesc abilitățile noastre de observare a minții: deschiderea, observarea și obiectivitatea.

îmi place să mă gândesc la aceste trei componente fundamentale ca la cele trei picioare ale unui trepied ce stabilizează lentila observării minții. Fără trepied, mintea ne-

ar fi vizibilă numai ca un roi ceţos şi agitat de activităţi, ale cărui detalii fine s-ar pierde în seriile de imagini mişcate şi trăiri pasagere. Dar dacă lentila observării minţii noastre este stabilizată, detaliile se clarifică. Vedem mai în profunzime şl cu mai multă precizie. Din această stabilizare câştigăm darurile acuităţii: fineţea, înţelegerea, percepţia şi, în sfârşit, înţelepciunea.

Deschiderea implică faptul că suntem receptivi la orice ajunge în conştiinţa noastră şi că nu ne agăţăm de idei preconcepute despre cum „ar trebui” să stea lucrurile. Renunţăm la aşteptările noastre, primim lucrurile aşa cum sunt şi nu încercăm să le facem cum am vrea să fie. Deschiderea ne face capabili să vedem lucrurile cu claritate. Ne dă puterea de a recunoaşte judecăţile restrictive şi ne eliberează minţile de constrângerile acestora.

Observarea este abilitatea de a ne percepe pe noi înşine rhiarîn timpul unui eveniment. Ea ne aşază într-un cadru de referinţă mai vast şi ne lărgeşte perspectiva clipă de clipă. Altfel spus, observarea de sine ne permite să vedem întregul context în care trăim. Observarea ne oferă un mod viabil de a evita comportamentele automate şi răspunsurile din obişnuinţă; putem simţi rolul nostru în aceste tipare şi putem începe să căutăm moduri de a le schimba.

Obiectivitatea ne permite să gândim sau să simţim, fără a fi absorbiţi de gândul sau de emoţia noastră. Ea aduce cu sine abilitatea minţii de a fi conştientă că activităţile ei curente - gândurile, sentimentele, amintirile, opiniile şi intenţiile noastre - sunt temporare şi, mai mult, că nu constituie totalitatea a ceea ce suntem noi. Ele nu sunt identitatea noastră. Obiectivitatea ne permite să ne dezvoltăm ceea ce se numeşte discernământ. Datorită discernământului, putem vedea că un gând ori un sentiment este doar o activitate mintală, nu realitatea absolută. Mai departe în această carte vom explora mai în detaliu această abilitate, dar, deocamdată, permiteţi-mi să menţionez că o parte a

discernământului este abilitatea de a fi conștienți de felul în care suntem conștienți - spre deosebire de a ne pierde în obiectul care este ținta atenției noastre.

Această „metaconștiință”, sau conștientizare a conștientizării, este o
[33] J J ’ J J ’
abilitate puternică ce ne poate elibera din închisoarea reacțiilor automate.

Astfel că esența reflecției, centrală în observarea minții, este aceea că ne păstrăm deschiși, vigilenți și obiectivi cu privire ia de ceea ce se întâmplă atât în interiorul nostru, cât și în al altora. Lipsită de oricare dintre aceste picioare ale trepiedului, observarea minții *(mindsight)* devine instabilă, iar abilitatea noastră de a vedea cu limpezime atât mintea noastră, cât și pe a altora este compromisă.

Când mi-am pierdut controlul din cauza clătitei, eram mai curând reactiv decât receptiv. Dacă aș fi rămas deschis și reflexiv, probabil că aș fi putut transforma interacțiunea noastră într-o lecție din care să învățăm cu toții. în schimb, m-am lăsat târât de intensitatea emoțiilor mele, sentimentele mi-au copleșit conștiința, o furtună subcorticală mi-a abolit integrarea prefrontală, iar impulsurile mele comportamentale au intrat pe pilot automat.

Haideți să vedem un alt exemplu, mai neutru: ce se întâmplă când ascultăm o bucată muzicală. Firește, uneori, nu facem nimic altceva decât să ascultăm muzica, ne pierdem în ea și curgem odată cu melodia. Suntem scufundați, conștiința de sine dispare, iar limitele dintre noi și obiectul atenției noastre - muzica - se topesc. Curgerea poate fi minunată. Dar uneori avem nevoie de reflecție, și nu de curgere. în multe feluri, eu mă scufundasem în „curgerea” supărării pe fiul meu; îmi pierdusem conștiința de sine și devenisem „una” cu furia. Evident, nu este un lucru bun. De aceea este important să distingem reflecția

inerentă observării minții de experiența curgerii. Reflecția este crucială pentru a ne extrage din albia unei experiențe precum cea a „clătitelor mâniei” - și, de asemenea, pentru a face reparații, mai târziu. Dacă încercăm să ne reconectăm fără reflecție, dacă pur și simplu refacem în

minte firul evenimentelor, e posibil să evocăm aceeași curgere reactivă și să recădem în experiența pierderii controlului.

Dar prin reflecție ne putem observa pe noi înșine deschis și obiectiv. Putem simți puhoiul emoțiilor scăpate de sub control ca pe o mică parte a poveștii care suntem noi înșine. Câștigăm astfel capacitatea esențială de a gestiona o emoție Intensă fără a ne pierde în ea. Ceea ce poate face diferența dintre explozie și expresie.

Fără îndoială, în starea de surescitare, este dificil să ne utilizăm abilitățile de reflecție. Dar odată ce ieșim din starea deconectată, explozivă, reflecția ne ajută să privim în Interior și în urmă, la cele întâmplate. Dacă recunoaștem că acest eveniment mintal nu este totalitatea a ceea ce suntem, câștigăm distanța reflexivă și libertatea de a ne asuma responsabilitatea pentru acțiunile și sentirfientele noastre. Ne putem privi comportamentele automate și putem ajunge la o înțelegere mai profundă, care să ne permită să ne comportăm diferit în viitor.

REFLECȚIE ȘI RECONECTARE

După episodul cu clătitele, eu și fiica mea ne-am reco-nectat patinând și discutând. Mi-am cerut scuze pentru că mă supărasem atât de tare. Acum era necesar să mă reconectez cu fiul meu.

Când ne cuprinde o furie de nestăpânit, nu ne putem aștepta de la ceilalți să spună înțelegători: „Vai, te rog, mai spune-mi cât de furios ești”. Furia creează furie, iar

„răcorirea” este esențială înainte ca procesul reparatoriu să înceapă. Chiar și o scurtă pauză poate face mult. Atunci, dacă prețuiești relația cu respectiva persoană, este crucial să preiei inițiativa și să depui eforturi în vederea reconectării. Acest lucru este cu atât mai valabil în cazul părinților. Se presupune că noi,

părinții, suntem persoane mai înțelepte, blânde și mature, și, chiar dacă ne dăm seama că lucrurile nu stau astfel de fiecare dată, măcar acesta este obiectivul către care putem ținti. Pe de altă parte, este esențial pentru depășirea rușinii și a vinii pe care este posibil să le simțim, după ce mintea noastră a luat-o razna temporar, să nu ne autocriticăm prea tare. Fiind blânzi cu noi înșine putem face pașii necesari către reparație și reco-nectare. De ajutor este și să ne pregătim pentru o respingere inițială, căci acest lucru se întâmplă adesea la prima încercare de reparație. Fără o astfel de pregătire, putem reintra rapid în starea de dez-integrare, întărind și cimentând deconectarea pe care încercăm să o depășim.

înainte de a ne reconecta cu alții, este necesar să fim siguri că suntem reconectați cu noi înșine. Pentru a mă reconecta cu mine însumi, a trebuit să-mi reevaluez componentele esențiale ale vieții mintale - să reflectez la senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile mele interioare. Această reflecție seamănă cu parcurgerea unei liste înainte de a ieși din casă. Ți-ai luat portmoneul, cheile, agenda, telefonul? în goana vieții cotidiene, adesea ignorăm să acordăm atenție vieții interne a minții.

Rememorând episodul cu clătita, m-am întrebat: care au fost senzațiile mele somatice? Ce imagini mi-au apărut dinaintea ochilor minții? Care erau sentimentele - emoțiile -ce se învârteau în mintea mea? Ce gânduri se închegau atunci - și mai sunt ele încă prezente? în starea mea de surex-citare, mintea mea era asediată de: senzații ale corpului meu tensionat și bubuitul inimii; imagini ale copiilor mei certân-

du-se; sentimente de furie și frustrare; gânduri despre cum ar fi trebuit să se comporte fiul meu. Acum puteam reflecta la acele experiențe de la o distanță mai mare, cu deschiderea, observația și obiectivitatea pe care le pierdusem în focul clipei. Acum puteam vedea și problemele mai adânci care stârneau ecouri în memoria mea și care duseseră la ieșirea nervoasă.

O spun iar, ar fi fost simplu să-mi fac autocritica: „Care-i problema ta, Dan? Ai scris cărți despre acest subiect, ai cugetat la el ani întregi... De ce nu-ți poți păstra calmul?” Dar reflecția are nevoie de o sintonizare cu sine care să ofere afecțiune și sprijin, nu de atitudinea critică a interogării și a admonestării. Reflecția este o stare mintală plină de compasiune.

Mi-am dat seama că, în multe feluri, îmi pierdusem acele nouă funcții ale zonei mediane prefrontale. Intrarea pe „calea inferioară” derivase, probabil, din sistarea funcționării acestei zone. Nemaifiind într-o stare integrată, creierul meu își pierduse echilibrul și coordonarea. Zonele inferioare limbice, trunchiul cerebral și zonele somatice au preluat controlul, în timp ce cortexul meu (de obiceiȚjmai rezonabil, empatic și flexibil s-a decuplat. „Răcorirea” însemna începutul reconstituirii integrării.

De îndată ce mi-am dat seama ce se întâmplase pe parcursul episodului meu nervos, ce anume declanșase furia ți o alimentase, am putut reflecta la mintea mea, pentru a sesiza momentul când reveneam pe un teren suficient de solid integrat, astfel încât să am încredere că pot discuta cu fiul meu. Cum cortexul prefrontal își reluase atribuțiile, îmi recâștigasem empatia, astfel încât, din acel moment, puteam începe să mă concentrez la cât de important era să refac conexiunile noastre întrerupte și la ce aveam de făcut pentru ca reconectarea să fie posibilă.

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA REPARAȚIEI

în sfârșit, când, după ce-am discutat, am patinat și am reflectat, mam liniștit, m-am dus în camera fiului meu și l-am întrebat dacă puteam discuta, l-am spus că mă gândisem că

mă aprinsesem prea tare și că ar fi util pentru amândoi să discutăm despre cele întâmplate. Mi-a spus că, după părerea lui, eram prea protector cu sora lui. într-adevăr, avea absolută dreptate. Deși stânjeneala dată de irațională mea îmi crea o nevoie stringentă de a vorbi în apărarea mea și a reacțiilor mele, am tăcut *(observare).* Puteam discerne că această nevoie și senzațiile însoțitoare erau

doar activități ale minții mele, nu totalitatea a ceea ce eram *(obiectivitate).* Nu era nevoie să vorbesc doar pentru că exista impulsul de a vorbi. Fiul meu a continuat spunând că mă „supărasem" degeaba, pentru că el nu greșise cu nimic. Avea dreptate. Și din nou am simțit nevoia de a mă apăra și de a-i ține o prelegere despre ce înseamnă „a împărți". Dar mi-am reamintit că trebuia să rămân într-o stare reflexivă și că să mă concentrez la experiența fiului meu, nu la a mea. Atitudinea esențială în acea împrejurare nu era să judec cine avea dreptate, ci să fiu pozitiv și receptiv față de el *(deschidere).* Vă închipuiți că, pentru toate acestea, era nevoie, bineînțeles, *de mindsight.* Eram recunoscător că regiunea mea prefrontală reîncepuse să funcționeze.

Datorită întrebării fiicei mele, explorasem deja ceea ce crezusem că se întâmplase în mine. Am ajuns să-mi dau seama că fusesem luat pe sus de resturile unor vechi probleme personale și că nu mai fusesem capabil să văd limpede. Acum puteam pur și simplu să ascult, în timp ce el, fără să aibă nevoie de prea multe indicații, continua să-și explice punctul de vedere. Mai apoi, am putut recunoaște față de el că în situația cu clătitele greșisem ținându-i partea surorii lui, că acum înțelegeam că lui i se păruse nedrept, iar răbufnirea mea i se păruse irațională - pentru că așa și fusese. Ca explicație -nu ca scuză -, i-am făcut cunoscut ce

se întâmplase în mintea mea, că l-am văzut ca pe un simbol al fratelui meu, pentru ca amândoi să înțelegem întreaga situație. Deși probabil că în mintea sa de adolescent îi păream ciudat și stângaci, mi-am

dat seama că știa că țineam profund la relația dintre noi și că eforturile mele de a o repara erau sincere. Abilitatea mea de observare a mintii funcționa din nou, mințile noastre se reco- nectaseră, iar relația noastră era din nou pe drumul cel bun.

Cheia dialogului reflexiv în care mă angajasem cu fiul meu a fost menținerea celor trei componente ale deschiderii, observării și obiectivității. Fiecare dintre aceste elemente face posibilă apariția unei puternice surse de vindecare în urma perturbării relațiilor noastre și fiecare dintre ele este o parte esențială a afecțiunii pe care trebuie să o oferim după astfel de perturbări.

Acum, când mă gândesc la evenimentele acelei zile, realizez iar cât de multe stratup de semnificație conține creierul nostru și cât de brusc pot apărea amintiri vechi, poate chiar uitate, care ne modelează comportamentul. Aceste asociații ne pot face să acționăm pe pilot automat. La vremea dramei cu clătitele mâniei, tema sentimentului deconectării din copilăria mea a acționat ca un „buton roșu” pentru resturile de probleme emoționale din viața mea, resturi la care acest incident m-a făcut să realizez că trebuia să reflectez mai profund. Datorită abilității observării minții am putut folosi reflecțiile iscate de acel conflict pentru a ajunge la înțelegeri mai lămuritoare în ceea ce privește experiențele propriei copilării. Acesta este modul în care cele mai dificile momente din viețile noastre pot deveni prilejuri de a ne aprofunda înțelegerea de sine și conexiunile cu alții.

Cum a spus cândva unul dintre înțelepții mei profesori: „Redescoperirea amintirilor și a sensului nu se încheie decât atunci când se încheie viața”. Câtă dreptate avea! Chiar

dacă suntem dotați cu înțelegere intelectuală și percepție internă reflexivă, tot supuși greșelii rămânem, tot umani, într-o continuă rafinare a abilităților noastre de observare a minții.

Ziua aceea cu clătite și țipete, patine și intuiții a devenit parte din istoria comună a familiei. Procesul reparării în care ne-am implicat în urma acelui tumult nu a adus numai reparația, ci și o înțelegere mai profundă a fiecăruia dintre noi. Putând face uz de observarea minții, standardul nostru este onestitatea și umilința, nu vreun fals ideal de perfecțiune și invulnerabilitate. Cu toții suntem umani, dar văzându- ne cu claritate mințile putem accepta și umanitatea celorlalți, și pe a noastră.

SĂ ȚINEM CONT DE CREIER

Neuroplasticitatea pe scurt

Când te gândești la creier, este ușor să fii copleșit. Având mai mult de o sută de miliarde de neuroni interconectați, îndesați în spațiul strâmt cuprins în craniu, creierul este în același timp dens și complex. Și că[A]și cum lucrul acesta n-ar fi destul de complicat, fiecare neuron mediu are zece mii de conexiuni, sau sinapse, care-l leagă de alți neuroni. Numai în porțiunea sistemului nervos conținută în craniu există sute de trilioane de conexiuni, care leagă diversele grupări neuronale Intr-o rețea vastă, asemănătoare unei pânze de păianjen. Și de-am vrea, nu ne-ar ajunge o viață pentru a număra fiecare dintre aceste conexiuni sinaptice.

Dat fiind numărul de sinapse, numărul posibil de tipare de descărcare a impulsurilor nervoase excitatorii-inhibitorii[1] - potențialul creierului pentru diverse stări de activare - a fost calculat ca fiind de ordinul 10 la puterea un milion - sau zece înmulțit cu zece de un milion de ori. Se presupune că numărul acesta este mai mare decât numărul atomilor din universul cunoscut. De asemenea, acest număr depășește cu mult capacitatea noastră de a experimenta într-o viață chiar și un mic procent din aceste tipare de descărcare a impul-

In original, *on-off firing patterns. (N. red.)*

-surilor. Cum a spus cândva un neurosavant[26]: „Creierul este atât de complicat, încât propria imaginație se cutremură”. Complexitatea creierului ne dă un număr potențial infinit de alternative pentru felul în care mintea noastră va folosi acele tipare de activitate pentru a se crea pe ea însăși. Dacă încremenim într-un tipar sau altul, ne limităm propriul

potențial.

Când privim ecranul unui tomograf, „jocul de lumini” pe care-l observăm când este executată o sarcină de către un subiect reprezintă tipare de descărcare neuronală. Ce măsoară cel mai adesea tomograful este fluxul sangvin. De vreme ce activitatea neuronală crește consumul de oxigen, un flux sangvin crescut într-o anumită zonă a creierului indică faptul că în acea zonă neuronii descarcă impulsuri nervoase. Cercetările corelează această activitate neuronală inferată cu funcții mintale specifice, cum ar fi concentrarea atenției, reamintirea unui eveniment trecut sau senzația de durere.

Nu ne putem decât imagina cum ar fi arătat o tomografie a creierului meu atunci când am intrat pe „calea inferioară” în timpul incidentului cu clătitele: o rată de descărcare a impulsurilor consistentă în zona limbică, însoțită de un flux sangvin crescut în amigdala mea iritată și un flux diminuat în zonele prefrontale, pe măsură ce își sistau funcționarea. Uneori, cum s-a întâmplat și în ziua aceea, descărcarea necontrolată a impulsurilor nervoase din creierul nostru determină ceea ce simțim, felul în care percepem ceea ce se întâmplă și felul în care răspundem. Odată ce regiunea mea prefrontală a fost deconectată, tiparele de descărcare neuronală din toate regiunile subcorticale au putut să-mi domine experiența interioară și interacțiunile cu copiii. Dar, de asemenea, este adevărat că, atunci când nu intrăm pe „calea inferioară”, ne putem folosi puterea minții pentru a schimba tiparele de descărcare neuronală ale creierului nostru și, ca urmare, ne putem schimba sentimentele, percepțiile și reacțiile.

Una dintre cele mai importante lecții practice ale neuroști-Inței moderne este aceea că puterea de a ne direcționa atenția le include și pe aceea de a ne modela tiparele de descărcare neuronală ale creierului, precum și pe cea de a modela însăși arhitectura creierului.

Pe măsură ce vă familiarizați mai mult cu părțile creierului pe care le- am discutat în prima secțiune intitulată „Să ținem cont de creier”, veți putea pricepe mai ușor cum folosește mintea tiparele de descărcare

neuronală în diferitele sale părți pentru a se crea pe sine. Merită repetat că, deși proprietățile fizice ale excitării neuronale sunt corelate cu experiența subiectivă pe care o numim activitate mintală, nimeni nu știe exact cum se petrece de fapt acest lucru. Dar nu uitați: activitatea mintală stimulează activitatea cerebrală în aceeași măsură în care activitatea[A]cerebrală creează activitatea mintală.

Când decideți să vă concentrați atenția asupra, să zicem, felului cum arăta podul Golden Gate într-o zi cețoasă din toamna trecută, mintea voastră tocmai a activat zonele vizuale din partea posterioară a cortexului vostru. Pe de altă parte, dacă ați fi supuși unei operații chirurgicale pe creier și medicul v-ar implanta un electrod pentru a vă stimula activitatea neuronală a acelei zone posterioare, ați experimenta, de asemenea, o imagine mintală de vreun fel sau altul. Relația cauzală dintre creier și minte merge în ambele direcții.

A ține astfel cont de creier este asemănător cu a ști să vă faceți
corect exercițiile fizice. în timp ce le facem, trebuie să ne coordonăm și să ne echilibrăm diverse grupe musculare pentru a ne menține în formă. La fel, ne putem concentra mintea pentru a construi „grupele de mușchi” cerebrale specifice, întărindu-le conexiunile, stabilind noi circuite și legându-le unele de celelalte în moduri noi și folositoare. Desigur, nu există mușchi în creier, ci mai degrabă düstere diferențiate de neuroni care formează diverse grupări de neuroni numite nuclee, părți, zone, regiuni, circuite și emisfere. Dar întocmai cum ne putem activa voit mușchii flexându-i, tot așa ne putem „flexa” circuitele, prin concentrarea atenției pentru a stimula activitatea acestor

grupuri neuronale. Folosirea abilității de *mindsight* pentru a ne concentra atenția în moduri care să integreze aceste circuite neuronale poate fi considerată o formă de „igienă cerebrală”.

NEURONII CARE DESCARCĂ IMPULSURI SIMULTAN SE CONECTEAZĂ UNII CU CEILALȚI

Poate că ați mai auzit formula aceasta: neuronii care descarcă impulsuri simultan se conectează unii cu ceilalți[1]. Haideți să analizăm acest enunț bucată cu bucată. Ce vrea să spună acest enunț este că membrana părții lungi a neuronului - adică a axonului - este străbătută în ambele direcții, dinăuntru în afară și invers, de un flux de ioni care funcționează ca un curent electric. La capătul extrem al axonului, fluxul electric duce la eliberarea unui neurotransmițător chimic în micul spațiu sinaptic ce leagă neuronul activat de următorul, de neuronul postsinaptic. în condiții propice, descărcarea neuronală poate duce la întărirea conexiunilor sinaptice. Printre aceste condiții se numără: repetiția, excitarea emoțională, noutatea și concentrarea precisă a atenției. Așa învățăm din experiențe: prin întărirea legăturilor sinaptice dintre neuroni. Iar unul dintre motivele pentru care suntem atât de deschiși la învățarea din experiență este că, încă din primele noastre zile de viață intrauterină și, ulterior, în copilărie și adolescență, arhitectura de bază a creierului nostru **este** în mare măsură o lucrare în desfășurare.

în timpul gestației, creierul se construiește de jos în sus, trunchiul cerebral fiind primul care se maturizează. în momentul nașterii, zonele limbice sunt parțial dezvoltate deja, însă conexiunile neuronilor corticali nu sunt foarte extinse. Această imaturitate - lipsa conexiunilor din și dintre diferitele regiuni cerebrale - este ceea ce ne oferă această deschidere către experiență atât de importantă pentru

învățare.

în primii ani de viață are loco proliferare masivă a sinapselor. Aceste conexiuni sunt modelate de gene și de întâmplare, dar și de experiență, unele aspecte ale noastre fiind mai refractare la Influența experienței decât altele. Temperamentul nostru, de exemplu, are o bază neexperiențială; acesta este determinat In mare parte de gene și de întâmplare. De exemplu, e posibil să avem o înclinație importantă spre noutate și să ne placă la nebunie să explorăm lucruri noi sau putem înclina să fim reticenți în fața situațiilor noi, având nevoie de o „încălzire” înainte de a ne putea învinge timiditatea inițială. Asemenea propensiuni neuronale sunt instituite înainte de naștere și modelează direct felul în care răspundem la lume - și cum răspund alții la noi înșine.

Dar încă din primele zile ale vieții noastre, creierul nostru Imatur este modelat direct și de interacțiunile noastre cu lumea și, mai ales, de relațiile noastre. Experiențele noastre stimulează activitatea neuronală și sculptează conexiunile noastre sinaptice abia înmugurite. Astfel, experiența noastră schimbă însăși structura creierului - și, în cele din urmă, ar putea influența chiar și temperamentul înnăscut.

Așadar, în timp ce creștem, o împletire complexă a inputurilor genetice, accidentale și experiențiale la nivelul creierului modelează ceea ce numim „personalitatea” noastră, cu obișnuințele noastre, gusturile și tiparele de răspuns. Dacă ați avut mereu experiențe pozitive cu câinii și v-ați bucurat să-i aveți prin preajmă, s-ar putea să simțiți plăcere când noul câine al vecinului vine țopăind în direcția voastră. Dar dacă vreodată v-a mușcat serios un câine, tiparele de descărcare neuronală ar putea duce la crearea unei senzații de groază și de panică, făcând ca întregul vostru corp să se retragă încordat din fața cățelului. Dacă, pe lângă faptul că anterior ați avut o experiență neplăcută

cu un câine, mai aveți și un temperament timid, experiența ar putea fi chiar terifiantă. Dar oricare ar fi experiența și temperamentul din fundal, transformarea este posibilă, învățând să vă concentrați atenția în moduri specific terapeutice, veți putea rescrie această veche asociere a fricii cu câinii. Concentrarea intenționată a atenției este, de fapt, o formă de experiență direcționată către voi înșivă: ea stimulează noi tipare de descărcare neuronală, pentru a crea noi legături sinaptice.

Poatevăîntrebați: „Cum poatedefapt experiența,șichiaro activitate mintală precum direcționarea atenției, să modeleze structura creierului?” După cum am văzut, experiența înseamnă descărcare de impulsuri nervoase. Când neuronii se descarcă concomitent, genele din nucleele lor - centrele lor de control - sunt activate și se „exprimă”. Expresia genei constă în producerea anumitor proteine. Apoi aceste proteine fac posibilă fie construcția unor noi legături sinaptice, fie întărirea celor deja existente. Experiența stimulează și producția de mielină, o teacă lipidică ce învelește axonii, fapt ce duce la o creștere de până la o sută de ori a vitezei conductivității de-a lungul neuronului. Și, după cum știm deja, experiența mai poate stimula celulele stern neuronale, astfel încât acestea să se diferențieze în neuroni noi. Această neurogeneză, împreună cu formarea sinapselor și creșterea mielinei, poate avea loc ca răspuns la experiențe de-a lungul întregii vieți. Cum am spus și mai înainte, capacitatea creierului de a se schimba se numește neuroplasticitate. Acum descoperim felul în care concentrarea precisă a atenției amplifică neuroplasticitatea prin stimularea eliberării neurochimicalelor care îmbunătățesc creșterea organică a legăturilor sinaptice dintre neuronii activați.

O piesă în plus a acestui puzzle apare abia acum. Cercetătorii au descoperit că experiențele timpurii[27] pot schimba reglarea pe termen lung a mașinăriei genetice din

nucleele neuronilor printr-un proces numit *epigeneză.* De exemplu, dacă experiențele timpurii sunt pozitive, controlul chimic al modului de expresie al genelor în anumite zone ale creierului poate modifica reglarea sistemului nostru nervos, astfel încât să consolideze calitatea rezilienței noastre emoționale. însă, dacă experiențele noastre timpurii sunt negative, sa dovedit că modificările care afectează controlul genelor ce Influențează răspunsul la stres pot diminua reziliența copiilor și le pot compromite abilitatea de a se adapta la evenimentele stresante din viitor. Informațiile despre schimbările rezultate prin epigeneză vor constitui în continuare știri în lumea științifică, fiind o parte a explorării noastre pentru a înțelege modul în care experiența determină cine suntem.

Rezumând, experiența produce descărcarea neuronală repetată ce poate duce la expresia genei, la sinteza de proteine și la schimbări atât la nivelul reglării genetice a neuronilor, cât și al conexiunilor structurale ale creierului. Cooptând puterea atenției pentru a stimula strategic activitatea cerebrală, observarea minții ne face capabili să schimbăm voluntar tiparul de descărcare nervoasă care s-a format involuntar. După cum veți vedea în toată această carte, când ne concentrăm atenția în moduri specifice, creăm tipare de descărcare neuronală care permit unor zone anterior separate să se conecteze și să se integreze. Legăturile sinaptice sunt întărite, creierul este mai interconectat, iar mintea devine mai adaptabilă.

CREIERUL DIN CORP

E important de reținut că activitatea a ceea ce noi numim „creier” nu are loc doar în capetele noastre. De exemplu, după cum am menționat în Capitolul 1, inima are o rețea extinsă de nervi care procesează informații complexe și transmit date în sus, spre creierul din craniu. Tot așa fac și intestinele și toate celelalte sisteme de

organe majore din corp. Dispersia celulelor nervoase în tot corpul începe încă din etapele cele mai timpurii ale dezvoltării noastre în pântecul matern, când celulele care formează stratul exterior al embrionului se pliază spre interior, pentru a forma originea măduvei spinării. Astfel, clusterele formate din aceste celule rătăcitoare încep să se adune la un capăt al măduvei spinării, pentru a forma, în cele din urmă, creierul conținut în craniu. Dar țesutul nostru neuronal se întrețese într-un mod complex cu musculatura, cu pielea, cu inima, cu plămânii și cu intestinele. Unele dintre aceste extensii neuronale formează parțial sistemul nervos autonom, care menține funcționarea echilibrată a corpului, fie că suntem treji, fie că dormim; alte circuite formează porțiunea voluntară a sistemului nervos, cel care ne permite să ne mișcăm intenționat membrele și să ne controlăm respirația. Simpla conectare a nervilor senzoriali de la periferie cu măduva spinării, apoi, ascendent, prin diversele straturi ale creierului din craniu, permite semnalelor din lumea exterioară să ajungă la cortex, unde devenim conștienți de ele. Acest input ne parvine prin cele cinci simțuri care ne mijlocesc perceperea lumii fizice exterioare.

Rețelele neuronale din interiorul întregului corp, inclusiv cele dimprejurul organelor care au cavități, cum ar fi intestinele și inima, transmit un input senzorial complex către creierul din craniu. Aceste informații formează temeiul hărților viscerale care ne fac să simțim
„în stomac” sau „din inimă”. Un astfel de input somatic formează o sursă vitală a intuiției

și influențează serios atât modul nostru de judecată, cât și modul în care creăm sens în viața noastră.

Alt tip de input somatic se datorează impactului moleculelor

numite *hormoni.* Hormonii corpului, împreună cu substanțele < himicedin alimentele și drogurile ingerate (medicamente, alcool, stupefiante etc.), curg prin fluxul nostru sangvin și afectează direct semnalele transmise pe căi neuronale. Și, după cum știm acum, chiar și sistemul nostru imunitar interacționează cu sistemul nervos. Multe dintre aceste efecte influențează neurotransmiță-torii care operează la nivelul sinapselor. Acești mesageri chimici există în sute de varietăți, unele dintre ele, ca dopamina și sero-tonina, fiind de- acumsubiectecomune, parțial datorită publicității companiilor farmaceutice. Aceste substanțe au efecte specifice și complexe asupra diferitelor regiuni ale sistemului nervos. De exemplu, dopamina este implicată fin"sistemul de recompense al creierului; putem dezvolta dependențe față de comportamente sau substanțe, pentru că acestea stimulează emisia de dopamină. Serotonina ajută la calmarea anxietății, a depresiei și a schimbărilor de stare. Alt mesager chimic este ocitocina[28], eliberată când ne simțim apropiați și atașați de cineva.

în toată această carte, folosesc termenul „creier” într-un sens general, pentru a mă referi la toată această minunată complexitate a corpului însuși, așa cum se împletește intim cu mediul său chimic și cu acea porțiune a țesutului neuronal din cap. Acesta este creierul care modelează și este modelat de minte. Și acesta este creierul care formează unul dintre vârfurile triunghiului stării de bine, atât de importantă pentru observarea minții. Privind creierul ca pe un sistem încorporat, dincolo de cutia sa craniană, putem de fapt înțelege dansul intim al creierului, al minții si al relațiilor noastre cu
alți oameni. în plus, putem folosi puterea neuroplasticității pentru a repara conexiunile deteriorate și pentru a crea tipare noi, mai satisfăcătoare pentru viața noastră de zi cu zi.

1

Este vorba despre Legea lui Hebb, teorie neurologică rezumată sub forma *Cells that fire together, wire together,* care propune o explicație pentru plasticitatea sinapselor nervoase. Teoria încearcă să explice învățarea asociativă, în care activarea simultană a celulelor conduce la întărirea sinapselor dintre celulele respective. *(N. red.)*

IEȘIND DIN DOMUL ETERIC

Unde este mintea?

Fără *mindsight,* viața e ca o moarte. Trăind într-o cultură din care lipsește această observare a minții, ne putem izola în domeniul fizic, orbi față de realitatea interioară a vieților noastre. Dacă liderii unei culturi sunt ei înșiși lipsiți de observarea minții, atunci mințile tinere, în curs de formare, ale acelei culturi vor trăi într-o lume în care orbii îi călăuzesc pe orbi. Aș vrea să vă împărtășesc acum experiența unui student scufundat într-o astfel de lume lipsită de abilitatea de observare a minții, adică să vă vorbesc despre introducerea mea în cultura medicinei moderne.

Am vizitat prima oară Harvard Medical School într-o zi de iarnă, rece și cenușie, dar pentru mine, un tânăr din sudul Californiei, mohoreala zilei nu făcea decât să sporească autoritatea imenselor clădiri din piatră. Riguros, solicitant, provocator, Harvardul era muntele, iar eu voiam să-l urc.

Totuși, în primii doi ani acolo, am fost dureros și în repetate rânduri admonestat pentru un interes aparte pe care-l manifestam: îmi petreceam timpul ascultând poveștile de viață ale pacienților mei și le iscodeam sentimentele în interviurile avute. Țin minte unul dintre rapoartele pe care le-am trimis unui supervizor de practică clinică. Un băiat afro-american de șaisprezece ani părea extrem de deprimat din cauza diagnosticului ce-i fusese pus, anemie falciformă, iar eu, din discuțiile (u el, am aflat că fratele său mai mare, după o suferință lungă ți agonizantă, murise din aceeași cauză cu numai patru ani înainte. Din nu știu ce motiv, nimeni nu-i spusese că prognosticul său era mult mai bun - atât pentru că fusese diagnosticat mai devreme decât fratele său, cât și pentru că metodele de tratament se îmbunătățiseră. împreună, am reușit să punem In cuvinte imaginile terifiante ale experienței fratelui său, care-i

»tăruiau încă în minte, și am schițat o viziune mai plină de »peranță despre cum ar fi putut decurge lucrurile în cazul său.

Supervizoarea mea era gastroenterologă. Cu capul înclinat într-o parte, de parcă se gândea că eram pierdut ori ronfuz, mi-a spus:

- Daniel, vrei să fii psihiatru?

- Nu, am spus, sunt abia în anuf doi și încă nu știu ce vreau lă fac.

De fapt, mă gândeam să mă specializez în pediatrie, căci Imi plăcea foarte mult să fiu prin preajma copiilor, dar n-am vrut să-i spun și ei.

- Daniel, a zis ea înclinând capul în cealaltă parte, *tatăl* tău e psihiatru?

- Nu, i-am spus, e inginer.

Dar nici acest răspuns n-a părut să o mulțumească.

- Știi, întrebările astea pe care le pui despre sentimentele pacienților, despre viețile lor... Acestea țin de munca asistenților sociali, nu de a doctorilor. Dacă vrei să pui întrebări despre astfel de lucruri, de ce nu te faci asistent social? Dacă vrei să fii doctor adevărat, trebuie să te limitezi la partea fizică.

Supervizoarea îmi spunea că ea nu avea nevoie decât de rezultatele analizelor fizice, dar de fapt îmi prescria o viziune asupra lumii. Și nu era singura: sistemul medical din vremea aceea era aproape exclusiv concentrat asupra informației și a bolii. Poatecă acesta era modulîn care profesorii mei gestionau 82 ■ Mindsight - Noua știință a transformării personale sentimentele copleșitoare stârnite de confruntarea zilnică cu boala și cu moartea, sentimente de

neajutorare uneori, de incompetență sau de lipsă a controlului. Dar mie învățătura lor mi se părea și prost orientată, și greșită.

Sentimentele și gândurile pacienților, speranțele, visele și fricile lor, poveștile lor de viață îmi păreau la fel de reale și de importante ca și rinichii, ficatul și inima lor. Cu toate astea, nu era nimeni - și nicio știință - care să-mi arate o altă metodă.

Pentru a supraviețuiîn primii ani deîndoctrinare medicală, n-am făcut decât să mă conformez. Eram tânăr și dornic să fiu pe placul profesorilor mei, așa că am făcut tot ce-am putut să mă adaptez sistemului. Sunt convins că erau și alți studenți -și profesori - care nu acceptau această viziune despre lume căreia îi lipsea abilitatea de observare a minții, dar eu unul nu i-am găsit. La un moment dat, chiar am încercat să mă înscriu în organizația studentelor mediciniste, spunând că aveam și eu nevoie de niște modele umane. Dar mi s-a spus că bărbații schimbau dinamica întrunirilor și mi s-a cerut politicos, dar ferm să nu mă amestec.

*

în timpul celui de-al doilea an, s-a făcut o nouă repartizare și am ajuns la Spitalul General din Massachusetts, iar unele cursuri se țineau în amfiteatrul unde, în urmă cu mai bine de o sută de ani, s-a folosit pentru prima oară anestezia în medicina modernă. îmi amintesc că am ridicat ochii spre domul ce acoperea sala și m-am uitat năuc la cer, apoi i-am coborât iar către peretele unde, pentru a fi văzută de toți studenții, atârna o pictură ce reda acea primă procedură chirurgicală: iată pacientul întins rece pe o masă, insensibil la trăirile sale interioare și ignorant în ce-i privea pe oamenii îmbrăcați în negru adunați împrejurul lui. Sălii aceleia i se spunea Domul Eterului, iar eu mă simțeam de parcă urma să fiu anesteziat - deconectat de lumea mea interioară, separat de o parte vie din mine și căzând rapid în inconștiență. Până

și corpul îmi amorțea. îmi amintesc crt am făcut duș și că nu simțeam nimic și că, apoi, am renunțat 1A mai merg la animatele seri de dans gratuite, ce se țineau în flecare miercuri într-o biserică de dincolo de râu, un lucru la (are țineam. Mă simțeam deconectat și pierdut. Mort.

Fără să înțeleg prea bine motivele deziluzionării mele, i-am lAcut o vizită decanei studenților și i-am spus că mă retrag din facultate. M-a ascultat cu bunăvoință, iar când m-a întrebat de (o voiam să renunț, i-am spus că nu eram sigur. îmi spuneam (A trebuia să plec ca să- mi găsesc „simțul orientării”; de fapt, Aveam să-mi găsesc propria minte. Decana m-a convins să-mi înghețț studiile timp de un an și ma povățuit să scriu „cererea de cercetare”, necesară pentru justificarea înghețării anului. Am scris că urma „să cercetez cine eram”. Din fericire, exista un post pentru așa ceva.

„Cercetarea” mea m-a dus dejurîmprejurul continentului, din Noua Anglie până în Columbia Britanică și apoi în c alifornia de Sud. Am încercat diverse cariere, inclusiv pe icelea de dansator profesionist și coregraf, tâmplar și (cât pe-aci) pescar de somon. Acum îmi închipui că acele cursuri urmate în facultate despre mecanismele moleculare pe care le folosește somonul pentru trecerea de la viața în ape sărate la aceea în apă dulce erau un simbol al vreunui interes mai profund față de felul în care ne dezvoltăm și ne schimbăm. Pe coasta vestică a Columbiei Britanice, în insula Vancouver, cu oceanul Pacific în față, am întâlnit un personaj care lucrase pe ambarcațiuni. Pescuitul, mi-a spus, nu însemna altceva decât „să te trezești la 3 dimineața, să stai aplecat cu orele peste copastia unei bărci, înghețat și cu dureri atroce de spate, să arunci cârligele în apă și să le tragi până când ți se chircesc degetele”. Apoi mi-a spus că el unul renunța și că se întorcea să-și ia licența în psihologie. întâlnirea aceea m-a făcut să mă întorc în orășelul natal, unde mi-am reluat legăturile cu prietenii și cu familia și am ajutat-o pe bunica mea în perioada

bolii și morții bunicului meu. în sfârșit, am găsit o slujbă pe lângă niște realizatori de film, care documentau programul de arte ale spectacolului de la Universitatea California din Los Angeles (UCLA). Ei mi-au cerut să-i ajut la un proiect de cercetare despre emisferele stângă și dreaptă ale creierului. Și asta a fost! Nu mai stăteam să mă gândesc la minte, la viețile noastre și la ceea ce ne face să fim ce suntem. Această cale era una pe care o puteam urma. Era posibil, la urma urmei, să devin psihiatru. Mă simțeam pregătit să mă întorc la Harvard și eram hotărât să rămân - cumva - cât mai limpede și cât mai conectat cu mine însumi și cu alții, așa cum mă simțisem în anul meu sabatic.

NU-I TIMP DE LACRIMI

Piatra de încercare a celui de-al treilea an de medicină era foarte importanta stagiatură în medicina internă. Cât de bine te descurci în acea stagiatură, se spunea, îți hotărăște viitorul profesional. Eram la un curs, când rezidenta ce mă superviza, ce-și începuse stagiatura doar cu câțiva ani înaintea mea, a intrat în sala de curs, cu ochii înlăcrimați, și mi-a șoptit că dl Quinn, un pacient de care mă îngrijeam, tocmai murise. M-am ridicat și-am mers împreună cu ea la căpătâiul patului pacientului. Am rămas împreună acolo multă vreme. Pacientul fusese un tip vivace, angajat în marina comercială, cu fața aspritã de anii petrecuți pe mare. Obișnuiam să rămân cu el la capătul lungilor zile în spital, ascultându-i cu nesaț poveștile și impresiile despre moartea iminentă. Știa că cei 70 de ani ai săi pe planetă se apropiau de sfârșit, că aventurile lui erau aproape încheiate. Acum povestea vieții sale era completă, iar eu și rezidenta ne-am împărtășit gândurile în timp ce stăteam lângă trupul neînsuflețit.

în după-amiaza aceea m-am întâlnit cu un medic primar pentru evaluarea progreselor mele la finalul primei jumătăți .1 stagiaturii mele. Era un ins cu o alură impozantă, înalt, cu barbă neagră și chipeș, un oncolog, care mi-a spus

că mă descurcam „foarte bine” în stagiatură - cu excepția unui singur lucru. Observase că, în dimineața aceea, plecasem de la sesiunea de discuții, l-am spus despre moartea dlui Quinn ți l că eu și rezidenta am vrut să stăm cu el până când aveau să vină infirmierii să-i ia trupul. Atunci medicul primar mi-a spus ceva ce n-am să uit niciodată:

- Daniel, trebuie să înțelegi că ești aici ca să înveți. Dacă absentezi când ți se oferă șansa să înveți, e o mare problemă. Trebuie să treci peste sentimentele astea - pacienții mor pur ți simplu. Nu-i timp de lacrimi. Treaţja ta este să înveți. Ca să fii un medic excelent, trebuie să te ocupi doar de fapte.

Nu-i timp de lacrimi. Aceasta era arta medicinei pe care se presupunea că trebuie să o învăț?

în ziua următoare m-am dusîn fostul salon al dlui Quinn pentru a primi un nou pacient. Acolo, întins în pat, l-am găsit pe unul dintre profesorii mei preferați de științe. Mi-a zâmbit ți l a spus: „Ei bine, cred că bolile astea pot să ne lovească pe oricare dintre noi”. I se dezvoltase o leucemie acută, iar eu ar fi trebuit să încep să-i pregătesc pentru un transplant de măduvă osoasă. Fața mea era un spectacol al tensiunii: mai întâi lacrimile, pe care am reușit să mi le rețin, apoi frica, pe care nu suportam să o simt, și, în sfârșit, hotărârea fermă, un sentiment de concentrare de oțel. Mi-am îndreptat energia către „depășirea” fricii și tristeții și pregătirea detaliilor a ceea ce era de făcut. Am solicitat efectuarea analizelor de laborator necesare, am administrat cu grijă chimioterapia, l-am urmărit îndeaproape pe pacient, profesorul meu, pentru a depista efecte secundare, și am monitorizat frecvent progresul său. Am mers la bibliotecă și am adunat toate datele obținute din cercetare despre forma sa de leucemie, despre tratament și despre prognostic. Am prezentat aceste documente și „cazul clinic” echipei de colegi formate din studenți, rezidenți și medici supervizori. La vizită, în rezerva pacientului și lângă ușa sa, am discutat

detaliile tehnice ale cazului cu medicul primar și cu rezidenții: numai faptele, fără sentimente. Am avut grijă să nu petrec prea mult timp discutând cu pacientul meu. El era cel bolnav, iar eu eram medicul. La urma urmei, ce era de discutat?

Ca să fiu clar: în anumite împrejurări, orientarea „strict către fapte”, intenționată și temporară, poate fi o atitudine foarte utilă. Dar termenul-cheie este „temporară” - nu este un mod de viață, ci un mod de adaptare, intenționat, la un moment specific, la o situație care necesită acțiunea noastră hotărâtă și eficientă. A împărți astfel lucrurile este în sine o formă riguroasă de antrenament mintal. Dacă sunteți duși în sala de operații, vreți să dați peste un chirurg încrezător, calm, concentrat asupra sarcinii sale, nu peste unul supărat sau înlăcrimat. Chiar și când ca părinți ajungem în situații de criză, trebuie să ne concentrăm mintea cu limpezime asupra problemei de rezolvat. în astfel de situații, observarea minții ne permite să constatăm că nu este indicat să ne supărăm sau să ne identificăm exagerat cu o altă persoană și ne poate ajuta să ne concentrăm asupra a ceea ce trebuie făcut. Dar ne poate ajuta, de asemenea, să rămânem conectați la propria viață interioară și sintonizați cu alții și conștienți de mințile noastre emoționale, altfel spus, partea subiectivă, „invizibilă” și bogată a vieților noastre.

Când stagiatura mea în medicina internă s-a încheiat, la dosarul meu s-a adăugat râvnitul calificativ „excelent”. Dar, în sinea mea, nu simțeam nimic. Inima mea era de lemn, ca un buștean adus de ape, putrezind pe mal, valu rile spălând țărmul unei mări pe care n-o mai cunoșteam. Eterul se reîntorsese.

MINTEA ESTE REALĂ, DE CE SĂ N-O DEFINIM?

La exact 25 de ani de la săptămâna în care am hotărât *..Vmi întrerup studiile de medicină, mă găseam iar în Domul I teric. Situația era întru câtva diferită. în cele din

urmă, mă »pecializasem în pediatrie și psihiatrie și fusesem invitat acolo, după atâția ani, să susțin prelegerea principală despre Importanța emoțiilor și a narațiunii în sănătate. Fiul meu de cincisprezece ani, care m-a însoțit în acel turneu de conferințe, făcea parte din public, iar eu eram stăpânit de sentimente pe care abia le pot descrie: de recunoștință, de ușurare, de mulțumire că se schimbaseră atât de multe.

în ultimul sfert de secol, știința a deschis o nouă fereastră către natura vieților noastre. Acum putem spune răspicat tă mintea, deși nu se vede cu ochiul liber, este, fără dubiu, „reală”. Iar medicina a progresat[29] din acele vremuri și până azi. Universitatea de medicină de la Harvard s-a schimbat, astfel încât în prezent multe discipline acordă măcar puțină ntenție unor noțiuni precum empatia și reducerea stresului la studenții mediciniști și importanței de a percepe pacientul ca persoană. Cu un astfel de curriculum concentrat asupra vieții interne și atât de comprehensiv, experiența mea din anii formării mele ca medic ar fi fost mult mai pozitivă.

Domeniile în care am activat în viața mea profesională, pediatria, psihiatria și psihologia, mi-au permis să plonjez adânc în oceanul minții. După un stagiu de cercetare care mi-a dat posibilitatea să studiez atașamentul, memoria și narațiunile și să explorez modurile în care se dezvoltă mintea în familii, am devenit educator în domeniul medicinei mintale. Acolo, In Domul Eteric, am ținut o conferință despre natura minții și despre importanța observării minții în sănătate. Am putut astfel să pun auditoriului o întrebare - una pe care până în prezent, în diverse dezbateri, am pus-o unui număr de 80 000 de practicieni din domeniul sănătății, activând în arii de la psihiatrie la psihologie, de la asistență socială la terapie ocupațională.

Mai întâi, le-am cerut să ridice mâna: „Câți dintre voi au participat, în timpul instruirii voastre, la un curs sau la o conferință care să definească mintea sau sănătatea

mintală?” Răspunsurile au fost ușor de numărat. în numeroase țări de pe patru continente diferite, în săli de conferințe de pe tot globul, iar și iar, se confirma aceeași statistică: numai 2 *până la 5 procente* dintre oamenii din aceste domenii asistaseră la măcar o conferință care definea tocmai temelia specializării lor - mintea. Și pentru ei, ca și pentru mine pe parcursul pregătirii mele, ținta atenției lor au fost întotdeauna boala mintală, categoriile de simptome și tehnicile de tratament menite să reducă dereglările. Da, lumea este plină de suferință mintală și în mod cert jucăm un rol important în a-i ajuta pe oameni să-și aline suferințele. Dar prea des facem acest lucru fără să avem o imagine clară a scopului nostru, fără să explorăm cum ar putea arăta, de fapt, o minte sănătoasă. Nu-i ciudat? Ba chiar, după cum aveam să descopăr curând, și alte domenii de cercetare interesate de procesele mintale păreau să-și fi urmat fascinantele investigații fără să definească mintea, pe care încercau să o studieze.

Definiția minții pe care o folosesc în prezent cu pacienții și cu studenții mei a fost rezultatul unei remarcabile colaborări, în 1992, am organizat un grup interdepartamental la UCLA, pentru a studia legăturile dintre minte și creier. Am recrutat 40 de oameni de știință dintr-o paletă largă de domenii, inclusiv lingvistică, cibernetică, genetică, matematică, neuroștiințe, sociologie și, desigur, psihologia dezvoltării și cea experimentală. A fost începutul unui Deceniu al Creierului, iar noi eram entuziasmați să ne confruntăm cu întrebările dificile referitoare la modul în care natura fizică a creierului este, cumva, legată de natura subiectivă a minții.

Totuși, a fost imediat evident că fiecare dintre aceste discipline avea modul ei specific de a vedea realitatea și, cu toate că eram absolut de acord că creierul este alcătuit dintr-o »urnă de neuroni cuprinși în craniu și interconectați cu restul corpului, nu aveam o viziune comună despre minte și nici un vocabular comun pentru a o discuta. Un cibernetician **l-a** referit la minte ca la „un sistem de

operare”. Un neuro-blolog a spus că „mintea este strict activitatea creierului”. Un Antropolog a vorbit despre „un proces social comun transmis din generație în generație”. Un psiholog a spus că „mintea este suma gândurilor și a sentimentelor noastre”. Și așa mai departe, până când am început să mă îngrijorez că tensiunea dintre toate aceste perspective diferite din interiorul grupului Avea să ducă la disoluția acestuia.Trebuia să creez o definiție de lucru a minții acceptabilă pentru toată lumea, înainte să putem aborda subiectul fundamental al seminarului nostru.

lată definiția[30] pe care am propus-o în cele din urmă grupului ca punct de plecare în explorările noastre comune: „Mintea umană este un proces relațional și încorporat, care reglează fluxurile de energie și informație”. Atât. Fapt uimitor, fiecare individ din grup - din toate domeniile implicate - a spus că această definiție corespundea cu abordarea disciplinei pe care o practica.

Mintea este reală și nu dispare dacă o ignorăm. Definind mintea, putem vorbi o limbă comună referitoare la natura Interioară a vieților noastre, atât în viața cotidiană, cât și In numeroasele noastre întreprinderi profesionale - de la psihoterapie, medicină și educație la elaborarea politicilor și activismul public.

Ca să fim siguri că și eu, și voi înțelegem mintea în același fel, haideți să vedem în detaliu elementele acestei definiții de lucru. Am să încep cu sfârșitul și am să înaintez către începutul ei.

MINTEA IMPLICĂ FLUXURI DE ENERGIE ȘI INFORMAȚIE

Energia este capacitatea de a desfășura o acțiune - fie că este vorba despre mișcarea membrelor noastre sau despre gândirea unui gând. Diferitele forme de energie sunt cercetate în fizică, astfel că ea poate fi descrisă în multe feluri, dar această esențială „capacitate de a face ceva”

rămâne aceeași în toate. Simțim energia radiantă când stăm la soare, folosim energia cinetică atunci când ne plimbăm pe plajă sau înotăm, folosim energia neuronală când gândim, când vorbim, când ascultăm sau când citim.

Informația este orice lucru care simbolizează[31] altceva decât pe sine. Aceste cuvinte pe care le citiți sau cuvintele pe care le auziți sunt pachete de informație; semnele de pe această pagină nu sunt sensul cuvintelor, după cum nici cuvintele pe care le auziți nu sunt decât unde sonore care mișcă moleculele de aer cu diverse frecvențe. Invers, piatra în sine nu este informație. O piatră poate furniza date: o putem cântări, îi putem observa culoarea, textura și compoziția chimică. Ne putem imagina era geologică în care s-a format și numeroasele forțe care au modelat-o. Dar acele informații sunt create de mințile noastre, astfel că, dacă cineva nu a scrijelit o imagine ori un cuvânt pe piatră, dacă nu ne gândim la istoria ei sau nu discutăm despre ea, piatra nu este decât o piatră. Pe de altă parte, cuvântul „piatră” este un pachet de informație. Chiar și ideea de piatră poate avea înțeles pentru noi - dar, din nou, acel înțeles este creat de mintea noastră, nu de piatra însăși.

Energia și informația merg mână în mână în dinamica minții noastre. Putem avea experiențe directe de moment -de exemplu, să fim conștienți de senzațiile din stomac când ne este foame sau de valul
de emoții când suntem supărați. De asemenea, putem elabora aceste senzații și sentimente încărcate energetic, prin cartografierea lorîn zonele superioare nie creierului nostru. Putem „ști” că chiorăitul stomacului înseamnă că „ar trebui” să mâncăm, iar apoi să ne uităm la ceas și să ne spunem să mai așteptăm o jumătate de oră până la prânz. Putem interpreta înțelesul unei emoții - de exemplu, să înțelegem erupția de tristețe din inimile noastre ca răspuns la pierderea cuiva drag, devenind conștienți de senzația ulterioară de izolare și singurătate - și apoi să fim motivați

să facem ceva în privința ei, poate căutând mângâierea unui prieten. Acesta este modul în care mintea noastră creează informație din fluxul de energie și modul în care informația conduce la motivație și la investirea energiei în feluri noi și adaptive.

în Capitolul 1, am folosit ternjenul științific *reprezentare* pentru această noțiune de informație. Abilitatea noastră de a ne „reprezenta” o reacție emoțională, de a-i da un nume și un înțeles ne ajută să ne ridicăm deasupra experienței imediate, astfel încât să răspundem eficient la ea.

Știind că mintea noastră reglează atât fluxul de energie, cât și pe cel de informație, suntem capabili să simțim realitatea acestor două forme de experiență mintală - și apoi, în baza lor, să acționăm, în loc să ne pierdem în ele.

Dar ce vrem să spunem prin expresia „flux” de energie și Informație? Pentru că ele se schimbă în timp, le putem simți mișcarea de la un moment la altul, într-un proces dinamic, fluid. Dar nu numai le observăm. Putem pătrunde în fluxul timpului ca să schimbăm modul în care acele tipare se desfășoară. Funcția de reglarea minții creează noi tipare ale fluxului de energie și informație, pe care, apoi, continuăm să le monitorizăm și să le modificăm. Acest proces este esența experienței subiective a vieții.

MINTEA ESTE UN PROCES REGLATOR: MONITORIZARE ȘI MODIFICARE

Gândiți-vă la actul de a conduce un automobil. Pentru a conduce sau „a regla” un automobil, trebuie să fiți constienți de mișcarea si de poziția lui în spațiu, dar mai trebuie să fiți și capabili să-i influențați felul în care se mișcă. Dacă țineți mâinile pe volan și ochii închiși (sau ațintiți asupra unui mesaj primit pe telefon), puteți face automobilul să se miște, dar nu-l conduceți - pentru că *a conduce* înseamnă să coordonezi în timp mișcările automobilului, fluxul său. Dacă

aveți ochii deschiși, dar stați pe bancheta din spate, puteți monitoriza mișcarea mașinii (și puteți comenta, cum face cineva din familia mea), dar nu puteți realmente modifica voi înșivă mișcarea acesteia. (Oricât ați încerca. Scuze!)

Dacă vă întrebați ce este acel „ceva” monitorizat și apoi modificat de minte, vă voi răspunde că este acel flux prin timp al celor două elemente: energia și informația. Mintea observă fluxul de informație și energie, iar apoi îi-modelează trăsăturile, tiparele și direcția.

Fiecare dintre noi are o minte unică: gânduri, sentimente, percepții, amintiri, opinii și atitudini unice, dar și un set unic de tipare de reglare. Aceste tipare modelează fluxul de energie și informație din noi și, în plus, le comunicăm altor minți. Descoperirea esențială pe care o vom explora în paginile următoare ale acestei cărți este aceea că putem învăța să modelăm aceste tipare, să ne modificăm mintea, dar și creierul, ajungând mai întâi să ne vedem mintea cu claritate.

MINTEA ESTE ÎNCORPORATĂ ȘI RELAȚIONALĂ

Am ajuns acum la începutul definiției. Când spun că mintea este încorporată, vreau să spun că reglarea fluxului de rnergie și informație are loc, parțial, în corp. Se întâmplă acolo unde ne imaginăm de obicei că are loc viața mintală, în circuitele și sinapsele creierului dinăuntrul craniului. Dar mai are loc și în tot corpul, în sistemul nervos distribuit în corp, care monitorizează și influențează fluxul de energie și informație prin inimă și prin intestine și chiar modelează activitatea sistemului nostru imunitar.

în sfârșit, mintea este un proces *relațional.* Energia și Informația curg între și printre oameni, iar ele sunt monitorizate și modificate în acest schimb comun. Este exact ceea ce se întâmplă acum între mine și voi, prin ceea ce scriu și voi citiți. Aceste pachete de informație - cuvinte

pe o pagină iau rostite cu glas tare - apar din mintea mea, iar acum intră Intr ate voastre. Dacă am fi împroană în aceeași încăpere, am ichimba fel de fel de semnale unii cu ceilalți, simboluri pe care ni le-am transmite în formă verbală sau nonverbală, prin contact vizual, expresii faciale, tonul vocii, postură și gesturi. Relațiile sunt modul în care împărtășim fluxul de energie și Informație și tocmai această împărtășire modelează, parțial, felul în care este reglat fluxul. Mințile noastre sunt create în relații - incluzând aici relația cu noi înșine.

Furnizarea acestei definiții fundamentale a unui aspect central al minții ca „proces care reglează fluxul de energie și informație” a fost un punct de pornire important pentru grupul nostru de studiu interdisciplinar. Această perspectivă a creat baza de la care să explorăm alte dimensiuni ale minții noastre încorporate și relaționale, dar și semnificația faptului de a fi uman.

NEUROBIOLOGIE INTERPERSONALĂ[32]

Grupul nostru și-a continuat întrunirile vreme de patru ani și, începând de atunci, s-a închegat un întreg domeniu pentru a construi pe baza acestei abordări a minții și a sănă-tății mintale. Disciplina aceasta, numită „neurobiologie inter-' personală”, își are de-acum propriile organizații, programe educaționale și o bibliografie specializată, care cuprinde mai bine de o duzină de lucrări de referință. în centrul neurobio-logiei interpersonale se află propunerea noastră că observarea minții ne permite direcționarea fluxului de energie și informație către integrare. Iar integrarea - pe care o vom explora în numeroasele sale aplicații la lumea reală - este înțeleasă ca fiind în însuși miezul stării de bine.

în aceeași perioadă, noi cercetări asupra conexiunii dintre minte, creier și corp au demonstrat felul în care stările subiective interioare ne modelează direct sănătatea fiziologică. Afost dovedit impactul negativ al cortizolului,

hormonul de stres, asupra abilității sistemului nostru imunitar de a lupta împotriva infecțiilor și chiar a cancerului. S-a aflat că indivizii expuși în copilărie la abuzul emoțional prezintă mai târziu un risc mai mare de a dezvolta maladii, din nou, posibil mediate de aceste efecte ale stresului asupra sistemului de apărare al corpului. Iar studiile au demonstrat că conștientizarea atentă *(mindful awareness)* poate îmbunătăți capacitatea de răspuns a sistemului imunitar.

Trebuie să recunosc însă că introducerea științei creierului în practicile psihoterapeutice, educaționale și medicale curente nu este pentru oricine și nici nu este toată lumea pentru ea.

Un clinician cu experiență mi-a spus cândva: „Dan, n-am văzut în viața mea un cortex prefrontal, așa că de ce m-aș gândi acum la el?” Un altul mi-a mărturisit: „Dacă mă gândesc la creier, mă simt prost și incompetent și sunt prea așezat în metodele mele pentru a schimba ceva”.

Am fost și la întâlniri ale profesioniștilor, unde colegi medici mi-au spus că această abordare este „greșită”. De vreme ce noi nu știm *totul* despre creier, de ce ar ști terapeuții *ceva* despre el? O conferențiară a spus că, după părerea ei, „introducerea unor idei din știința creierului poluează spațiul interpersonal al terapiei”. (Aceste îngrijorări nu le-am prea înțeles. De ce n-am construi un cadru, așa cum am făcut noi cu neurobiologia, bine întemeiat pe știință, dar care să respecte cu sfințenie subiectivitatea și importanța lumii noastre interpersonale?)

Pe de altă parte, unii neurosavanți sunt reticenți la a «dopta ideea că „mintea” este mai mult decât „un produs al activității creierului”. Creierul este o entitate măsurabilă, cu greutate și volum, cu proprietăți fizice și localizare. Dar unde „găsim” noi mintea în spațiul fizic? Cum o cântărim sau cum atribuim un număr trăsăturilor ei? La o întrunire, un neuro-wvant a declarat: „N-ar trebui să punem niciodată o

întrebare ce nu poate fi cuantificată”. Ca să nu se lase mai prejos, un student de-ai săi a mărit miza: „Ei bine, n-ar trebui să gândim niciodată un gând care nu poate fi cuantificat”. La această remarcă, un prieten de-ai mei, antropolog, s-a cam împurpurat la față, până când, în sfârșit, a inspirat adânc și și- a exprimat ferm dezacordul. Multora dintre noi ne-a scăpat un oftat necuantificabil de ușurare.

Sigur, scanări sofisticate ale creierului ne permit acum să facem câteva cuantificări: putem măsura niveluri ale fluxului sangvin în creier, densitatea conexiunilor neuronale dintr-o anumită regiune sau amplitudinea activității electrice la un moment dat. Și, după cum puteți vedea în secțiunile „Să ținem cont de creier” intercalate între capitole, există noi dovezi științifice incitante care urmăresc corelațiile dintre activitatea creierului și unele dintre cele mai intime experiențe ale noastre. însă mare parte din lumea noastră interioară nu este cuantificabilă în termeni absoluți. Cum să măsurăm semnificația? Cum să atribuim o valoare numerică unui sentiment sau unei intenții? Cum am putea cuantifica sentimentul conectării cu celălalt, sentimentul de „a te simți simțit”, de a fi văzut?

Aceste dezbateri nu sunt doar academice, ele sunt esențiale pentru felul în care ne definim realitatea. Știința modernă se întemeiază pe măsurare; este o disciplină bazată pe statistici și pe analize numerice care pot fi replicate și veri-- ficate de către observatori obiectivi. Totuși, lumea subiectivă a minții este, în primul rând, observabilă în termeni calitativi, bazată adeseori pe relatări la persoana întâi singular tocmai ale celui al cărui creier este cercetat. Dacă ținem cu dinții de jocul numerelor, mintea poate foarte ușor să dispară. Când particip la aceste dezbateri academice provocatoare, uneori chiar frustrante, nu pot să nu-mi amintesc de experiențele mele de sub Domul Eteric. Numeroși membri reputați ai facultăților de medicină și de chirurgie păreau că trăiesc ca și cum mintea n-ar exista. Aceștia erau bărbați și femei raționali, excepționali în câmpul lor de activitate. Cum este

posibil ca ceva atât de real ca mintea să devină atât de invizibilă pentru, ei bine, mintea lor?

0 VIZIUNE RAFINATĂ DESPRE OBSERVAREA MINȚII

Mintea este mai cuprinzătoare decât creierul, se bucură de relații și e plină de posibilități. Și totuși, acest miez subiectiv al experienței trăite nu poate fi ținut în mână sau fotografiat nici cu cel mai extraordinar dintre aparatele foto. Iar mintea poate fi ușor scăpată din vedere dacă ne concentrăm numai asupra domeniului lucrurilor fizice. Ne putem șterge lacrimile și să nu lăsăm nici măcar o urmă a minții care a creat semnificație, care a simțit sentimente, care ne-a dat posibilitatea de a ști că suntem vii și că suferim sau că ne bucurăm.

Când percepem mintea, sesizăm chiar ceva mai mult decât lumea noastră interioară sau viața interioară a celorlalți: ne-am putut rafina în acest punct conceptul de *mindsight* dincolo de descrierea inițială, de combinație dintre intuiție și empatie. Deși icesta este un punct de pornire accesibil și important, el nu este decât începutul unei povești mai complexe.

Ceea ce face abilitatea de observare a minții este să ne permită să sesizăm și să modelăm fluxul de energie și Informație. Aceasta este definiția de bază, adevărul mai adânc, Imaginea mai întregitoare. Prin *mindsight* noi dobândim percepție și cunoaștere asupra reglării (minte), a comunicării (relații) și a mecanismelor neurale mediatoare (creier), care »tau la baza vieții noastre. „Viața noastră” înseamnă a voastră țl a mea. Observarea minții înlătură limitele superficiale care ne separă și ne dă posibilitatea de a vedea că fiecare dintre noi este parte a unui flux interconectat, a unui întreg mai larg.

înțelegând mintea, creierul si relațiile ca fiind cele trei dimensiuni fundamentale ale aceleași realități - aspecte ale fluxului de energie și informație -, începem să vedem

experiența noastră umană cu alți ochi.

SĂ ȚINEM CONT DE CREIER

Călătorind pe circuitele de rezonanță

înțelepciunea populară spune că, pe măsură ce trec anii, partenerii de cuplu cu relații îndelungate și fericite încep să semene tot mai mult unul cu celălalt. Uitați-vă bine la fotografiile acelea vechi și veți vedea că acestora nu le-au crescut bărbii sau nasuri la fel. în schimb, și-au reflectat unul altuia expresiile atât de des și de precis, încât sutele de mușchi minusculi atașați de piele le-au remodelât fețele pentru a reflecta uniunea lor. Modul în care se petrece acest lucru ne oferă o imagine a uneia dintre cele mai fascinante descoperiri recente despre creier și despre cum ajungem să ne „simțim simțiți” unii de alții. O parte dintre lucrurile descrise în continuare încă sunt speculații, dar ele pot pune în lumină cele mai intime moduri în care experimentăm abilitatea de observare a minții în viețile noastre de zi cu zi.

NEURONI CARE NE OGLINDESC MINȚILE

Pe la mijlocul anilor 1990, un grup de neurosavanți italieni[33] studiau aria premotorie din cortexul unei maimuțe,

folosind electrozi implantați în creier, pentru a monitoriza anumiți neuroni. Astfel, dacă o maimuță mânca o alună, se activa un anume electrod. Până aici nimic surprinzător - exact la asta se așteptau. Dar ce s-a întâmplat după aceea a schimbat modul în care gândim despre minte. Când respectiva maimuță nu făcea decât să-l *privească* pe unul dintre cercetători mâncând o alună, același neuron motor descărca un Impuls nervos. Lucru și mai curios: cercetătorii au descoperit că acest fapt se petrecea numai când mișcarea observată era orientată către un scop. Cumva, circuitele pe care le-au descoperit ei se activau numai la observarea unui act intenționat.

De-atunci, acest sistem de neuroni-oglindă a fost identificat și la ființele umane și este în prezent considerat sursa empatiei. Cortexul uman prefrontal, care este mai complex, ne permite să cartografiem mințile celorlalți, începând cu percepția unei intenții comportamentale elementare. Creierele noastre folosesc informațîî senzoriale pentru a crea reprezentări ale minților celorlalți, exact așa cum folosesc Inputul senzorial pentru a crea imagini ale lumii fizice.

Cheia este că acești neuroni-oglindă răspund numai la rtcte intenționate, cu o secvențialitate predictibilă sau în care poate fi sesizat un scop. Dacă îmi ridic pur și simplu mâna și o llutur la întâmplare, neuronii voștri oglindă nu vor răspunde. Dar dacă desfășor vreun act pe care-l puteți prezice datorită experienței voastre, neuronii voștri oglindă își vor „da seama” ce intenționez să fac înainte ca eu să fac acel lucru. Așadar, când îmi ridic mâna ținând o ceașcă în ea, puteți prezice la nivel Mnaptic că intenționez să beau din ea. Și nu doar atât, neuronii oglindă din aria premotorie a cortexului vostru prefrontal vft vor pregăti și pe voi să beți. Vedem un act și ne pregătim să-l Imităm. La cel mai simplu nivel, de aceea ni se face sete când II vedem pe alții bând și de aceea căscăm când cască și alții. I a cel mai complex nivel, neuronii-oglindă ne ajută să înțelegem esența culturii și felul în care comportamentele noastre comune ne atașează unii de alții, minte de minte.

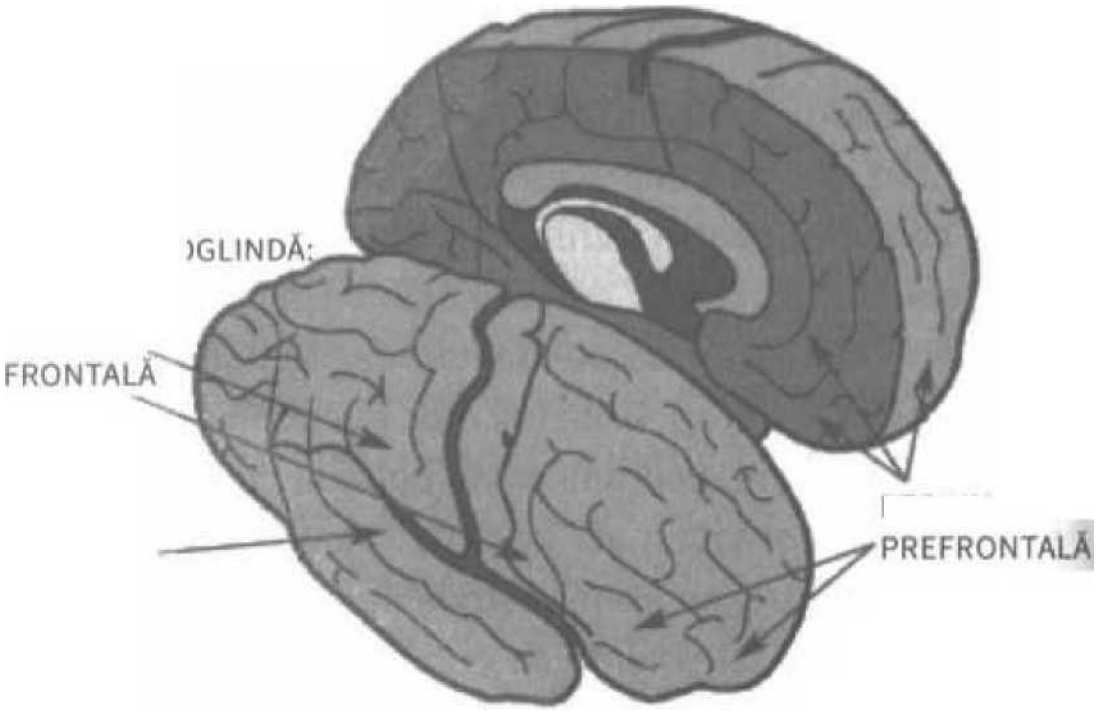
Hărțile interioare create de neuronii-oglindă sunt automate - nu au nevoie de conștiință sau de efort. Suntem programați din naștere să detectăm secvențe și să realizăm în creierele noastre hărți ale stării interioare - *intenția* - a altor persoane. Iar această oglindire este „trans-modală” - ea operează pe toate canalele senzoriale, nu doar în cel vizual -, astfel încât un sunet, o atingere sau un miros ne pot da indicii despre starea internă și despre intențiile celorlalți.
Prin încorporarea minții altuia în propriile tipare de

descărcare neuronală, neuronii noștri oglindă pot furniza fundamentul hărților noastre de observare a minții.

EMISFERA STÂNGĂ

SISTEMUL NEURONILOR-! ZONELE PARIETALĂ

ȘI



REGIUNEA

CORTEXUL TEMPORAL SUPERIOR

EMISFERA DREAPTĂ

MEDIANĂ „Circuitul de rezonanță” cuprinde sistemul neuronilor-oglindă, cortexul temporal superior, cortexul insular (care nu se vede în această ilustrație, dar rolul său este să lege aceste zone de regiunea limbică interioară) și regiunea prefrontală mediană.

Acum haideți să mai înaintăm un pas. Pe baza acestor inputuri senzoriale, noi putem oglindi nu numai intențiile comportamentale ale altora, dar și stările lor emoționale. Cu alte cuvinte, acesta este modul în care nu doar că imităm comportamentul altora, dar putem realmente ajunge să

rezonăm cu sentimentele lor - cu fluxul intern al minților lor.

Noi nu sesizăm doar acțiunea ce urmează să se întâmple, ci și energia emoțională ce stă la baza acelui comportament.

în termenii dezvoltării, dacă tiparele comportamentale pe care le vedem la cei care ne cresc sunt sincere, noi putem cartografia secvențe cu un sentiment de siguranță, știind ce-ar putea urma, încorporând intenții de bunătate și grijă, și, astfel, putem crea în noi înșine o lentilă a observării minții focalizată și clară. Dacă, pe de altă parte, am avut părinți cu acțiuni confuze ori greu „de citit", propriile circuite de secvențialitate ar putea crea hărți distorsionate. Așadar, încă de la cea mai fragedă vârstă, circuitele de bază ale observării minții pot fi instalate pe o fundație solidă sau create pe un teren instabil.

CUNOSCÂNDU-MÀ PE MINE, CUNOSCÂNDU-TE PE TINE

Am organizat cândva[34] un grup de cercetare interdisciplina r pentru a explora cum anume s-ar putea folosi mintea de creier pentru a se percepe pe sine. Una dintre ideile discutate a fost aceea că noi facem hărți ale intențiilor folosindu-ne neuronii-oglindă localizați în cortex, iar apoi transferăm această informație în jos, către regiunile subcorticale. Un circuit neuronal numit insula pare să fie autostrada informațională dintre neuronii-oglindă și zonele limbice, care, la rândul lor, transmit mesajele către trunchiul cerebral și către corp. în acest fel ajungem să rezonăm fiziologic cu ceilalți - acesta e modul în care până și respirația noastră, presiunea arterială sau ritmul cardiac pot crește ori scădea în sincronie cu starea interioară a altcuiva. Aceste semnale de la corp, trunchiul cerebral și zonele limbice se reîntorc apoi la insulă și pleacă spre zonele prefrontale mediane. Am denumit acest set de circuite - de la neuronii-oglindă la regiunile subcorticale și din nou la zonele prefrontale mediane -

„circuitele de rezonanță"[35]. Aceasta este calea care ne

conectează unii cu alții.

Observați ce se întâmplă când sunteți la o petrecere cu prietenii. Dacă vă apropiați de un grup de oameni care râd, e probabil să zâmbiți sau să chicotiți si voi, încă înainte de a auzi gluma. Sau poate că iesiți la cină cu niste persoane care au pierdut de curând pe cineva. Fără ca ei să vă spună ceva, este posibil să simțiți o senzație de apăsare în piept, sau că vi se pune un nod în gât, sau că vi se umezesc ochii de lacrimi. Savanții *numesc acestfenomen contagiune emoțională.* Stările interioare ale celorlalți - de la bucurie și jovialitate la tristețe și frică - ne afectează direct propria stare mintală.
Această contagiune ne poate face chiar să interpretăm anumite evenimente fără nicio legătură între ele după o anumită predispoziție *(bias)* - de exemplu, după ce-am fost în preajma cuiva care este deprimat, interpretăm seriozitatea altcuiva drept tristețe. Pentru terapeuți, este esențial să ia aminte la această predispoziție. Altfel, întâlnirea anterioară ne poate modela starea interioară, astfel că nu mai suntem deschizi și receptivi față de următoarea persoană cu care trebuie să rezonăm.

Conștientizarea stării mintale a altei persoane depinde de cât de bine o cunoaștem pe-a noastră. Insula transmite starea de rezonanță[36] internă către cortexul prefrontal median, unde realizăm o hartă a lumii noastre interioare. Așadar, simțim sentimentele celorlalți simțindu-le, de fapt, pe ale noastre -observăm burta zguduindu-se de râs la o petrecere sau tristețea de la înmormântare. Toate informațiile prelucrate la nivel subcortical - ritmul cardiac sau respirator, tensiunea musculară, coloratura limbică a emoțiilor noastre - merg mai sus de insulă, pentru a transmite cortexului starea noastră mintală. Așa se explică, ținând cont de creier, de ce indivizii mai conștienți de corpurile lor se dovedesc a fi mai empatici.

Insula este cheia: când ne sesizăm starea interioară, calea fundamentală pentru a rezona cu ceilalți este și ea deschisă. în dezvoltarea noastră, prima minte pe care o percepem este starea interioară a mamei. Noi gângurim, iar ea zâmbește, noi râdem, iar fata ei se luminează. Astfel că noi ne cunoaștem mai întâi așa cum
J J J
suntem oglindiți de cealaltă persoană. Una dintre cele mai interesante idei pe care le-am discutat în grupul nostru de studiu a fost posibilitatea ca rezonanța cu ceilalți să preceadă, de fapt, conștiința noastră de sine. Din punctul de vedere al dezvoltării și al evoluției, circuitele conștiinței de sine moderne ar putea fi construite pe circuitele de rezonanță mai vechi, care ne integrează în lumea noastră socială.

Si-atunci cum discernem cine este „eu” și cine este „tu”?[37] Savantii grupului nostru au [A]ügerat că este posibil să ajustăm locul și tiparul de descărcare neuronală ale imaginilor prefrontale pentru a ne percepe propria minte. Creșterea volumului de senzații somatice proprii ajunse la creier combinată cu descreșterea intensității răspunsului neuronilor-oglindă ne-ar putea ajuta să știm că aceste lacrimi sunt ale mele, nu ale tale -sau că această furie este într- adevăr a mea, nu a ta. Aceasta ar putea părea doar o problemă filosofică și teoretică, până când intri în miezul unui conflict casnic și te pomenești certându-te pentru a stabili cine este cel furios, tu sau partenerul? Desigur, ca terapeut, dacă nu fac distincția dintre mine și celălalt, pot fi inundat de sentimentele pacientului, îmi pot pierde abilitatea de a ajuta și, de asemenea, mă pot epuiza rapid.

Când rezonanța devine realmente oglindire, când îl confundăm pe eu cu tu, se pierde obiectivitatea. Rezonanța necesită ca noi să rămânem diferențiați - să știm cine suntem -dar, simultan, și conectați. Să ne lăsăm propriile stări interne să fie influențate, dar nu să devină identice cu cele ale celeilalte persoane. Va fi nevoie de multe alte

cercetări pentru a elucida modul precis în care abilitatea noastră de observare a minții cartografiază această distincție, dar chestiunile elementare sunt clare. Fluxul de energie și informație pe care-l simțim atât în noi înșine, cât și în alții circulă prin circuitele de rezonanță pentru a face posibilă observarea minții.

Când mă gândesc la circuitele de rezonanță, două lecții mi se impun. Una este că faptul de a fi receptivi la stările corpului nostru - senzațiile din inimă, senzațiile din pântec, ritmul respirației - este o sursă puternică de cunoaștere. Fluxul insulei, care conduce informațiile și energia mai sus, dă o coloratură conștienței noastre corticale, modelând felul în care raționăm și luăm decizii. Nu putem ignora ori înăbuși cu succes aceste izvoare subcorticale. A te menține deschis față de ele este o poartă către observarea clară a minții.

A doua lecție este că relațiile sunt țesute în canavaua lumii noastre
interioare. Ajungem să ne cunoaștem propria minte prin interacțiunile cu ceilalți. Percepțiile neuronilor-oglindă și rezonanța pe care o creează acționează rapid, deseori în absența conștienței. Observarea minții ne perrpite să aducem aceste surse rapide și automate ale vieții noastre mintale pe scena conștiinței. Acceptând realitatea neuronală a vieților noastre interconectate, dobândim o nouă claritate asupra identității noastre, asupra a ceea ce ne modelează și a felului cum, la rândul nostru, ne putem modela viețile.

CORUL COMPLEXITĂȚII

Descoperirea armoniei sănătății

Ce înseamnă o minte sănătoasă? Să fie suficientă absența simptomelor si a disfuncționalităților sau o viață trăită bine înseamnă ceva mai mult? Cum putem ține cont de diversitatea de comportamente, temperamente, valori și orientări din larga paletă de culturi și totuși să dăm o definiție coerentă a sănătății? Așa cum unii savanți ezită să definească mintea, tot așa unii oameni spun că nu ar trebui să definim deloc sănătatea mintală, pentru că un astfel de gest ar fi autoritarist - nu ar trebui să le spunem altora cum să fie sănătoși. Dar cum să explicăm această strădanie universală de a fi fericit? Cum să înțelegem această liniște a stării de bine, recognoscibilă trans-cultural? Psihologia pozitivă a oferit[38] un corectiv important modelului bolii atunci când a identificat trăsăturile oamenilor fericiți, precum recunoștința, compasiunea, deschiderea și curiozitatea; dar există oare vreo calitate nenumită care stă la temelia tuturor acestor forțe individuale?

Pe parcursul ultimilor douăzeci de ani, am ajuns să cred că integrarea este mecanismul-cheie prezent în substrat și în cazul absenței bolii, dar și în cel al prezenței stării de bine. Integrarea - conectarea elementelor diferențiate ale sistemului - arată limpede calea directă către sănătate. Este calea prin care evităm o viață de rigiditate ternă și plictisitoare, pe

de o parte, sau un haos exploziv, pe de alta. în moduri pe care le vom explora mai în profunzime în partea a doua, putem învăța să detectăm momentul când integrarea lipsește sau este insuficientă și să elaborăm strategii

eficiente pentru a promova diferențierea și apoi conectarea. Cheia acestei transformări este cultivarea capacității pentru observarea minții.

în noi intervenții, bazate pe abordarea neurobiologiei interpersonale, observarea minții i-a ajutat pe mulți să-și reorienteze fluxul de energie și informație din viața lor către integrare. Dar de ce este integrarea un instrument al transformării atât de eficient? Căutând un răspuns la această întrebare, am ajuns la niște realizări surprinzătoare și practice.

CÂNTĂ CORUL

în prezent, la conferințele mele, înainte să definesc starea de bine mintală cer adesea unor voluntari să cânte împreună în „corul complexității”. De obicei, cântăreții experimentați sparg gheața și vin săltăreți în fața sălii, dar alții, reticenți la început, se urnesc greu să se alăture și ei corului. Indiferent că auditoriul meu este format din părinți ori educatori, din terapeuți ori savanți, știu că cel mai bun mod de a-i ajuta să înțeleagă puterea integrării este imersiunea în experiența directă.

Pentru început, le cer membrilor proaspăt reunitului cor să cânte simultan aceeași notă, pur și simplu să o fredoneze la unison. Cineva emite un ton de înălțime medie, iar ceilalți îl imită într-un sunet uniform. După vreo jumătate de minut, ridic mâna pentru a-i opri și, ulterior, le cer altceva. Anume, să-și astupe urechile, astfel încât să nu se audă unii pe alții, și, la semnalul meu, să înceapă fiecare să cânte orice melodie au chef, cu orice cuvinte. De obicei, cei din asistență râd când încep să cânte coriștii, dar devin repede neliniștiți, așa că-mi ridic iarăși mâna.

în sfârșit, le cer coriștilor să aleagă cântecul pe care e cel mai probabil să-l știe majoritatea dintre ei și să-l cânte împreună, armonizându-se liber așa cum îi mișcă spiritul. O

fi acesta un grup adunat ad-hoc, dar este remarcabil să auzi ce se întâmplă când un grup de profesori sau de psihoterapeuți începe să cânte „Oh! Susanna”, sau „Amazing Grace”, sau „Row-row-row Your Boat”. (Pe mine mă fascinează[39] faptul că, în mai mult de jumătate dintre cazuri, grupul alege să cânte „Amazing Grace” - care, se pare, este unul dintre cele mai armonioase și echilibrate cântece din tradiția occidentală.) Odată ce corul stabilește melodia, încep să se audă voci individuale, împletindu-și armoniile sus și jos, întrecându-se unele cu altele, trecând intuitiv spre un crescendo înaintea notelor finale. Fețele se luminează și în Cor, și în asistență; ne poartă pe toți valul de energie și vitalitate emanate de cei care cântă. In astfel de clipe, spun cei prezenți - dar și eu am trăit același lucru -, sala se umple de o senzație palpabilă de vitalitate. în acel moment, experimentăm integrarea în cea mai înaltă formă acustică a sa. Fiecare membru al corului are vocea sa unică, deși, simultan, toți sunt uniți într-un întreg complex și armonios. Nu e niciodată foarte sigur încotro va duce corul cântecul, dar surprizele de felul acesta nu fac decât să sublinieze plăcerea dată de melodia familiară și cântată împreună. Acest echilibru între voci distincte, pe de-o parte, și uniunea lor, pe de alta, este întruparea integrării.

Dar despre primele două exerciții ce se poate spune? După cum mai mult ca sigur puteți anticipa, îngânarea unei singure note este neschimbătoare și rigidă - și, după o vreme, ternă și plictisitoare. Bucuria inițială și provocarea voluntariatului lasă loc monotoniei îndeplinirii sarcinii. Cântăreții pot fi uniți, dar nu-și pot exprima unicitatea, individualitatea. Când nu este permisă diferențierea, integrarea nu poate avea loc.

Fără trecerea către integrare, întregul sistem se îndepărtează de complexitate - și de armonie - în direcția

rigidității.

Pe de altă parte, când cântăreții își acoperă urechile și cântă ce vor, rezultatul este cacofonia, o revărsare haotică de sunete ce induc adesea ascultătorilor o senzație de anxietate și de stres. Acum nu există conexiune - doar diferențiere. Când integrarea este împiedicată în acest fel, ne îndepărtăm de complexitate și de armonie. Dar de data aceasta ne îndreptăm către haos, nu către rigiditate.

în timp ce cântăreții se așază din nou în scaunele lor, sintetizez miza acestui exercițiu: calea de mijloc între haos și rigiditate - fluxul vocilor independente unite în armonie - este aceea care maximizează atât complexitatea, cât și vitalitatea. Aceasta este esența integrării.

ÎN CĂUTAREA INTEGRĂRII

Când am început să explorez noțiunea de integrare, mi s-a părut corectă intuiția că aceasta ar putea fi importantă pentru starea noastră de bine, atât individuală, cât și relațională. Dar nu aveam cunoștință de nicio explicație științifică ce ar fi putut justifica ipoteza aceasta.

Integrarea este menționată, aproape ca un aparteu, în numeroase discipline, de la studiul emoției și al funcțiilor sociale până la însăși cercetarea asupra creierului. Și totuși, niciunul dintre aceste domenii nu pare să-i acorde integrării rolul central, nici nu clarifică de ce arfi integrarea un lucru bun pentru viața fiecăruia. Să luăm ca exemplu diversele domenii științifice[40] care studiază emoția. Ați fi surprinși să aflați că nu există o definiție universală a emoției, nici măcar printre cei careseocupăcustudiulei.întimpceconsultam texte ști i nțif i ce pentru prima mea carte, am descoperit formule ca acestea: emoția este o parte fundamentală a persoanei de-a lungul întregii vieți; emoția conectează corpul cu creierul; emoția leagă persoanele între ele. Fiecare dintre

aceste perspective descrie un proces integrator - și totuși despre integrare ca atare nu se discuta. Poate tocmai pentru că eram un *outsider* în studiul emoției, am putut vedea trăsătura comună ce stătea la temelia definițiilor destul de diferite ale emoției, a funcțiilor și a modului ei de manifestare în viața noastră.

Ce rol puteau juca integrarea și emoția în definiția noastră pentru minte ca proces încorporat și relațional? De ce folosește lumea

termeni precum *stare de bine emoțională,* sau *sănătos din punct de vedere emoțional,* sau *claustrat emoțional,* care etichetează stări de sănătate mintală? Dar despre expresii precum *cădere emoțională* sau *tulburare emoțională* ce se poate spune? *S*

Ca psihoterapeut, am lucrat îndeaproape cu mulți oameni aflați în suferință, ale căror stări îmi păreau caracterizate fie de rigiditate, fie de haos - sau și de una, și de alta. Indivizii pot încremeni în depresie ori pot fi paralizați de frică. Se pomenesc luați pe sus de furii maniacale sau copleșiți de amintiri traumatice. Uneori oscilează între aceste extreme, captivi în vârtejul de energie și informație, îngroziți de mintea lor scăpată de sub control.

Dar de ce rigiditate sau haos? De ce s-arîncadra disfuncția în aceste două categorii sau în vreo combinație a celor două? Și de ce reapar aceste tipare?

în privința acestor stări, exista ceva anume ce părea a fi antiteza armoniei fluxului integrat. Era posibil ca aceste schimbări emoționale din viețile noastre să reflecte schimbări în starea noastră de integrare? Poate că însuși termenul „emoție” trebuia definit drept „o schimbare în starea noastră de integrare”. Dacă așa stăteau lucrurile, atunci cei care studiau emoția, indiferent de modul lor de abordare, ar fi putut să cadă de acord că alterările stării de

bine emoțional sunt devieri ale minții de la starea de integrare. Și poate că -cercetând mai în profunzime - integrarea s-ar fi putut dovedi principiul aflat la temelia sănătății tuturor nivelurilor experienței noastre, de la microcosmosul lumii interioare la relațiile noastre interpersonale și la viața în comunități.

0 MINTE SĂNĂTOASĂ: COMPLEXITATE ȘI AUTOORGANIZARE

Revenind la literatura științifică[41], am dat în cele din urmă peste o disciplină, care nu păruse să promită prea mult, ce se putea dovedi relevantă pentru explorarea minții: o ramură a matematicii care are ca obiect sistemele complexe. Aici era de găsit o fundamentare științifică plauzibilă pentru beneficiile integrării - o integrare a rațiunii este un lucru bun pentru viețile noastre.

Pe scurt, teoria complexității examinează sisteme ce pot deveni haotice și sunt deschise la inputul de informații din afara lor. A gândi în termenii sistemului necesită concentrarea asupra relațiilor dintre elementele care interacțio-nează pentru a compune „sistemul”. Un exemplu clasic al unui sistem complex este norul - o colecție de molecule de apă capabile de o distribuție aleatorie (poate fi haotică) și care primește lumină și energie, cum ar fi vântul sau căldura, din afara sa (este deschisă). Teoria complexității explorează mișcările naturale ale acestui sistem deschis și susceptibil de a fi haotic în timp - explicând, de exemplu, de ce apar norii, de ce-și schimbă forma și de ce se disipează. Mie mi se părea că și viețile oamenilor îndeplinesc aceste criterii - suntem sisteme deschise capabile de comportamente haotice -, așa că am citit mai departe.

Se spune că un sistem complex poate să-și regleze propria apariție. Aceasta înseamnă că sistemul însuși are anumite

proprietăți care determină felul în care evoluează în timp. Acest proces de autoorganizare, modul în care sistemul își modelează propria evoluție, este derivat din matematica sistemelor complexe. Nu există nici programator, nici program, nici vreo forță exterioară care să guverneze felul în care va evolua sistemul în timp. Autoorganizarea apare din interacțiunile elementelor de bază care alcătuiesc acel sistem. Din nou, dacă autoorganizarea se aplică norilor, este probabil să se aplice și altor sisteme deschise capabile de haos. Noi suntem în mod cert capabili - uneori prea capabili - să devenim haotici. Si suntem destul de deschiși la influențe exterioare

J J J

- la oamenii pe care-i întâlnim, la experiențele noastre în lume, la cărțile pe care le citim. Dacă aceste idei erau relevante și adevărate, atunci poate că acesta era un argument pentru ideea că și noi suntem capabili de autoorganizare. Mi se părea că triunghiul stării de bine, sistemul alcătuit din minte, creier și relații, putea fi mai bine înțeles în acești termeni și că putem aplica principiile complexității și integrării pentru a crea sănătatea tuturor acestor trei aspecte ale vieților noastre.

FLUVIUL INTEGRĂRII: RIGIDITATE SAU HAOS *VERSUS* ARMONIE ȘI FLEXIBILITATE

Când evoluează către complexitate[42], sistemul este cel mai stabil și mai adaptabil. Când am citit pentru prima oară acest lucru în literatura matematică a sistemelor complexe, mi-am spus: ce definiție clară a stării de bine! Am sărit de pe scaun și am scos din raft biblia psihiatrilor, un cărțoi de 886 de pagini, *Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale (DSM).* Am decis să-l deschid la întâmplare, la orice pagină. Și iată: oriunde puneam degetul, la orice simptom al oricărei disfuncții, găseam un exemplu de haos, de rigiditate sau o combinație a lor. Oare era posibil ca sănătatea mintală[43] să fie cu adevărat o funcție a

integrării? Suntem oare predispuși să trăim în mod haotic și/sau rigid, când mințile noastre se îndepărtează de integrare, de armonie?

Am încercat să testez această ipoteză împreună cu colegii și studenții mei și, cu toate că unora dintre ei li se părea mai curând nouă și ciudată, părea să se potrivească experienței lor din practica clinică. Atunci am început să o aplic în munca proprie cu pacienții, explorând căi de a promova integrarea drept cadrul în care să-i ajut să treacă de la boală la starea de bine. Și uite-așa, au început să apară abordări proaspete în terapie, unele dintre ele surprinzător de eficiente. Această idee a rolului central al integrării a fost și rămâne o perspectivă incredibil de organizatoare, care ne-a permis mie și colegilor mei să promovăm starea de bineîn moduri noi, foarte eficiente.

Mie-mi plac foarte mult acronimele, caut mereu căi de a grupa lucruri legate unele de altele în mintea mea - pentru a ușura expunerea lor la curs. într-o zi, la un seminar, le-am cerut studenților sugestii de formule mnemotehnice, ca să putem ține minte fluxul unui sistem integrat. „Of, Dan, dar e ușor”, mi-a replicat o tânără. „Ține minte doarâtât: Saks Fifth Avenue[1] [2]: Stabil, Flexibil și Adaptabil.” M-am gândit o clipă, apoi am arătat spre hainele mele. Erau dovada că această formulă probabil nu ar fi funcționat în cazul meu.

Mai voiam și să captez o anume senzație de vitalitate și energie pe care o emană corul complexității în momentele sale cele mai armonioase. în aceeași zi, ceva mai târziu, mi-a venit în minte acronimul: SAFE[2] de la Stabil, Adaptabil, Flexibil și Energizat. Iar după alte câteva săptămâni, după ce am citit și mai multă literatură matematică despre ceva numit „coerență”,

mi-am dat seama că aceasta este cea de-a cincea proprietate n integrării, care se potrivea de minune cu

propria mea arie de cercetare, care descoperise că „narațiunile coerente” - felul în care dăm sens vieților noastre și ne eliberăm din închisorile trecutului - sunt un factor de predicție important al sănătății relaționale (după cum vom vedea în partea a doua).

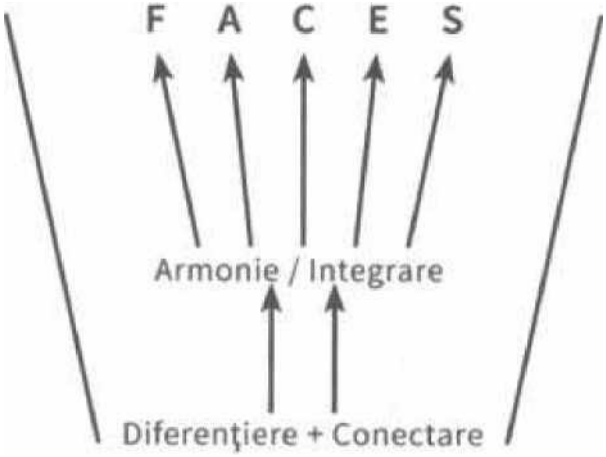
De-acum, calitățile integrate în flux formau un cuvânt pe care-l putea ține minte oricine: FACES[1] de la Flexibil, Adaptabil, Coerent, Energizat și Stabil. Putem spune că orice sistem complex sănătos are un flux FACES. Cu alte cuvinte, când procesul de autoorganizare a sistemului maximizează complexitatea, obține un flux armonios care este în același timp flexibil, adaptabil, coerent, energizat și stabil. Acesta este sentimentul pe care-l obții din minunat de eleg[A]fitul cor al complexității.

îmi place să-mi imaginez fluxul FACES ca pe un fluviu. Canalul central al fluviului este fluxul mereu schimbător al integrării și armoniei. Una dintre limitele acestui flux este haosul. Cealaltă, rigiditatea. Acestea sunt cele două maluri ale fluviului integrării.

Uneori, ne îndreptăm către malul rigidității - ne simțim blocați. în alte zile înclinăm către haos - viața ni se pare impredictibilă și scăpată de sub control. Dar, în general, când suntem bine si relaxați, ne mișcăm de-a lungul acestei cărări sinuoase a armoniei, în fluxul integrat al unui sistem flexibil. Sesizăm familiarul fără să fim prizonierii lui. Trăim pe pragul necunoscutului și avem curajul să înotăm în ape noi și necartografiate. Asta înseamnă să-ți trăiești viața în timp ce se desfășoară, clipă după clipă, într-o călătorie curgătoare între rigiditate și haos. Acesta este fluxul FACES. Un vechi și drag prieten, trecut acum în neființă, poetul, filosoful și nemaipomenit de înțeleptul John O'Donohue, a captat esența acestui flux emergent când a spus că i-ar plăcea foarte mult să trăiască precum un fluviu, purtat de surprizele propriei curgeri.

FLUVIUL INTEGRĂRII

RIGIDITATE



HAOS

CELE OPT DOMENII ALE INTEGRĂRII în practica mea psihoterapeutică au ieșit în evidență opt domenii ale integrării, esențiale pentru transformarea și starea de bine personală. Aceste domenii nu se dezvoltă neapărat liniar, iar în capitolele părții a doua veți vedea că acestea apar uneori în combinații. Felul în care experimentăm un „sentiment de sine” - sentiment a ceea ce suntem în timp și al tiparelor de energie și informație care se desfășoară în viețile noastre interioare - va fi în
mod direct modelat de gradul de integrare al acestor domenii.

Fiecare dintre noi are o minte diferită, așa că, dacă până aici v-ați săturat deja de expunerile conceptuale, nu vă jenați să treceți direct la poveștile din partea a doua. Dacă nu, iată un sinopsis al domeniilor pe care fiecare dintre acele povești le va ilustra și dezvolta.

INTEGRAREA CONȘTIINȚEI

Felul în care ne concentrăm atenția este esențial pentru promovarea unor schimbări integratoare în creier. Prin Integrarea conștiinței, noi de fapt construim abilitățile de

stabilizare a atenției, astfel încât să utilizăm puterea conștientizării pentru a crea alegere și schimbare. Acesta este motivul pentru care integrarea conștiinței este fundamentul celorlalte domenii. Creând ceea ce eu numesc „ax al conștientizării” *(hub of awareness),* avem posibilitatea de a lua la cunoștință stările de tulburare fără să fim luați pe sus de ele și să vedem lucrurile așa cum sunt, nu să fim constrânși de așteptările noastre despre felul în care ar „trebui să fie”. în plus, ne oferă deschidere către întreaga paletă a percepțiilor noastre - către Informațiile primite din lumea exterioară, de la stările noastre somatice, din relațiile noastre și din însăși mintea noastră.

Vom explora modul în care integrarea conștiinței ne poate ajuta să reglăm stările și emoția, să calmăm furtunile interne și să cultivăm o minte mai fleiebilă și mai stabilă. Lecțiile învățate din stabilizarea
minții prin integrarea conștiinței vor fi aplicate în toate provocările vieții reale despre care vorbim in această carte.

INTEGRAREA PE ORIZONTALĂ

Timp de milioane de ani, creierul nostru stâng și cel drept au avut funcții diferite, dar complementare. Emisfera dreaptă se dezvoltă devreme și este un ținut al imagisticii, al gândirii holistice, al limbajului nonverbal, al memoriei autobiografice și al unor nenumărate alte procese. Creierul nostru stâng se dezvoltă mai târziu în viață și este responsabil de logică, limbaj scris și vorbit, liniaritate, liste și gândire literală. Dacă conectarea dintre cele două emisfere este blocată, una din părți poate fi dominatoare și ne putem pierde creativitatea, abundența și complexitatea ce rezultă din conlucrarea celor două emisfere. Conjugând puterea neuroplasticității pentru integrarea creierului putem căpăta un sentiment nou și coerent despre povestea vieții noastre și o înțelegere mai profundă a lumii noastre nonverbale și a altora.

în Capitolul 6 vom întâlni un individ care vreme de aproape

un secol și-a trăit viața înclinând spre emisfera stângă. Uzând de strategii speciale pentru a-i ajuta dezvoltarea emisferei drepte, acest om a putut ajunge să experimenteze energia și vitalitatea date de o viață nou integrată.

INTEGRAREA PE VERTICALĂ

Sistemul nervos este distribuit pe verticală, urcând din corpul nostru prin trunchiul cerebral și prin zonele limbice și ajungând în cele din urmă în cortex. Din cap până în picioare și înapoi, în sus, integrarea pe verticală leagă aceste zone diferențiate într-un tot funcțional. Integrarea pe verticală poate fi împiedicată ca răspuns la o traumă sau ca răspuns de adaptare la a trăi într-un deșert emoțional. în această stare de izolare, ignorăm ce ne spun simțurile și senzațiile noastre somatice și trăim o viață de sentimente și percepții aplatizate. Conștientizându-ne senzațiile dăm intuiției posibilitatea de a înflori și uneori de a ne furniza informații care ne pot salva viața.

După ani întregi de trăit doar „de la umeri în sus”, o femeie anxioasă și „deconectată”, pe care o vom întâlni în Capitolul 7, a putut să-și găsească alinarea, învățând să fie deschisă la senzațiile propriului corp. Pe lângă faptul că a început să trăiască având mai multă vitalitate si entuziasm, a învătat si să se conecteze la sursa adâncă a intuiției și la cea a înțelepciunii, ce devin disponibile prin integrarea pe verticală.

INTEGRAREA MEMORIEI

Noi ne procesăm și codificăm experiențele în straturi ale memoriei. Primul strat, al memoriei implicite, se formează

încă din pântecul matern și este predominant pe tot parcursul anilor copilăriei timpurii. Pornind de la emoțiile, percepțiile, acțiunile și senzațiile noastre somatice, noi creăm modele mintale care determină așteptările noastre cu

privire la modul în care funcționează lumea. Toate acestea se întâmplă fără efort sau intenție, iar modelele noastre mintale implicite pot continua să ne influențeze acțiunile, fără să fim conștienți de acest fapt. Piesele de puzzle ale memoriei implicite sunt asamblate, mai târziu, în amintiri explicite - informații factuale și autobiografice de care suntem conștienți. Cu cât putem lumina mai mult, prin observarea minții, aceste piese flotante din puzzle-ul trecutului - amintirile implicite -, permițându-le să devină explicite, cu atât ne eliberăm mai mult, pentru a trăi pe de-a întregul în prezent, și putșm face alegeri noi în privința modului în care ne trăim viața.

în partea a doua vom întâlni mulți indivizi care, având deteriorată capacitatea de integrare a memoriei, au fost împiedicați să trăiască vieți coerente. Uneori, un eveniment copleșitor, numit traumă, poate face ca o persoană să rămână în acest stadiu neintegrat, ceea ce produce fie o tendință către stările rigide de evitare, fie una către stările intruzive de haos. Focalizarea lentilei observării minții asupra acestor straturi ale memoriei poate fi un pas esențial în remisiunea traumei și către integrarea funcțiilor mnemonice ale creierului.

INTEGRAREA NARATIVĂ

Dăm sens vieților noastre creând povești în care se împletesc funcția narativă a emisferei cerebrale stângi și capacitatea de memorie autobiografică a emisferei drepte. Cercetările au arătat că cel mai bun factor de predicție al atașamentului sigur al copiilor față de noi, părinții, este abilitatea noastră de a ne spune povestea propriei copilării într-o manieră coerentă. Prin detectarea blocajelor din integrarea narativă și apoi prin efectuarea muncii necesare pentru depășirea acestora ne putem elibera pe noi înșine și, în cele din urmă, pe copiii noștri de tiparele intergeneraționale pe care vrem să evităm să le creăm.

Vom evalua cum descoperirile din cercetare și experiența clinică a atașamentului lămuresc diversele forme ale narațiunilor noastre și cum strategiile ce promovează integrarea pot îndrepta aceste povești de viață, relaționate, dar constrângătoare, către coerență și flexibilitate. Când putem „da sens” vieților noastre într-o manieră profundă și integratoare, ceea ce apare este o narațiune coerentă a vieților noastre.

INTEGRAREA PROPRIILOR STĂRI

Fiecare dintre noi experimentează stări distincte, care întruchipează impulsurile *(drives)* și nevoile noastre fundamentale, printre altele: apropierea și solitudinea, autonomia și independența, grija față de alții și priceperea. Aceste stări pot intra în conflict una cu alta - uneori într-urî mod dureros și tulburător. Abilitatea de observare a minții ne permite să acceptăm aceste stări ca dimensiuni sănătoase ale unei vieți stratificate, și nu ca părți din noi înșine ce ar trebui respinse ori înăbușite în încercarea de a atinge stabilitatea interioară.

Prin integrarea propriilor stări, ne putem depăși vechile tipare de adaptare și negare, pentru a ne deschide față de propriile nevoi, pe care ni le-am putea satisface în moduri variate, în funcție de moment. Vom explora felul în care, devenind conștienți de multele noastre stări, facem un prim pas esențial în diferențierea „sinelui nostru multiplu”. Cheia integrării este deci acceptarea acestor distincții, nicidecum încercarea de a le nega existența. Voi revela puterea de a ne elibera de tiparele rușinii și ale terorii paralizante pe care ne-o conferă capacitatea de integrare a propriilor stări relatând în paginile ce urmează drumul către transformare al unei anumite persoane.

INTEGRAREA INTERPERSONALĂ

Aceasta este „noi”-ul stării de bine. în cel mai bun caz, circuitele de rezonanță ne fac capabili să simțim lumea interioară dinăuntrul altora, în timp ce ei, la rândul lor, ne întrețes în lumea lor internă și ne poartă cu ei chiar și când nu suntem împreună. Observarea minții ne ajută să vedem cum vechile adaptări ne limitează relațiile curente și apoi ne permite să ne deschidem, în condiții sigure, față de alții. Atunci ne putem conecta mai intim în relații, păștrându-ne în același timp propriul simț al identității și al libertății. Putem iubi și putem fi iubiți fără să renunțăm la șinele nostru.

Vom vedea cum cupluri rătăciteîn confuzieși neînțelegere, luptând cu tipare defensive rigide sau predispuse la izbucniri haotice de deziluzionare, pot învăța cum să-și detecteze propriile stări de reactivitate, cu originea în trunchiul cerebral, și să-și ducă sistemul nervos către o stare receptivă, necesară conexiunii autentice și durabile. Cunoscând felul în care trecutul a modelat prezentul prin schimbări sinaptice încă din fragedă pruncie, cuplurile pot reduce ostilitatea prezentă adesea în relațiile lor disfuncționale. Vom vedea cum oamenii pot folosi abilitatea lor de observare a minții pentru a-și regăsi drumul către o viață de pasiune și compasiune, încurajând integrarea în ei înșiși și între ei.

INTEGRAREA TEMPORALĂ

Nesiguranță, nestatornicie, mortalitate: iată provocările profunde pe care ni le prezintă cortexul prefrontal, căruia îi datorăm atât simțul timpului, cât și abilitatea, din câte se pare unică în regnul animal, de a prevedea că moartea ne va aduce un sfârșit atât nouă, cât și celor pe care-i iubim. Tulburările obsesiv-compulsive revelă modul în care instinctul nostru de supraviețuire, adânc encodat în noi, caută să preia controlul -uneori până într-acolo încât ne paralizează și ne terorizează. Integrarea temporală ne permite să trăim mai liniștit și să găsim conexiuni mângâietoare în fața nesiguranței.

Vom vedea cum până și tinerii afectați de anxietatea morții și a
nesiguranței - manifestate prin obsesii și spaime existențiale - pot găsi modul în care să integreze în viața lor aceste aspecte temporale specific prefrontale și pot deveni mai puternici datorită lor.

OBSERVAREA MINȚII ȘI LIBERTATEA

în fiecare dintre noi există o pornire *(drive)* inerentă către sănătate - o tendință către integrare. Dar viața își vede de-ale sale și uneori putem constata că integrarea este blocată. Acest blocaj poate deriva din deteriorarea capacității de *conectare (linkage),* ca în cazul unei traume nerezolvate. Blocajul mai poate rezulta și dintr-o *diferențiere* defectuoasă, fie ca efect colateral al neglijării în copilărie, fie ca rezultat al diverselor dizabilități de învățare sau al unor dificultăți de dezvoltare. Există și cazul în care atât conectarea, cât și diferențierea pot fi defectuoase.

Observarea minții este abilitatea care ne poate conduce înapoi către integrare. Se spune că Michelangelo ar fi considerat că sarcina sa capitală ca sculptor a fost aceea de a elibera forma din piatră. în exact același fel, sarcina noastră este să găsim impedimentele din cele opt domenii ale integrării și să eliberăm pornirea naturală a minții către vindecare - să integrăm mintea, creierul și relațiile în triunghiul stării de bine.

Pe măsură ce aceste opt domenii ale integrării sunt create și dezvoltate, pare să iasă în evidență o nouă dimensiune a interconectării, pe care am ajuns să o denumesc drept „transpirație” sau „respirație transversală”. Am văzut acest lucru întâmplându-se iar și iar la pacienții mei care au efectuat travaliul de a-și dezvolta observarea minții. Identitatea lor se extinde; conștientizează că sunt parte a unui întreg mult mai mare. în diverse explorări științifice ale fericirii și înțelepciunii, acest simț al interconectării pare să

se afle în miezul trăirii unei vieți cu sens și scop. Aceasta este promisiunea observării minții și a integrării.

PARTEA A DOUA

PUTEREA DE A OBSERVA:

Observarea mintii in acțiune

5

1

[1] Companie de comercializare a articolelor, mai ales vestimentare, de lux, al cărui magazin principal este situat pe Fifth Avenue, în Manhattan, New York. *(N. tr.)*

2

în limba engleză, cuvântul *faces* înseamnă fețe. (W. tr.)

MINTEA ROLLER-COASTER

întărirea axului conștientizării

Când ne-am întâlnit prima oară, Jonathon era în primul an de liceu. Urma să împlinească șaisprezece ani. A intrat în cabinet târșâindu-și picioarele; purta pantaloni lălâi, agățați precar de șolduri, iar părul lunguț și blond îi acoperea ochii. Mi-a spus că de vreo două tuni se simțea „rău” și „deprimat”, că avea crize de plâns aparent fără motiv. Ca răspuns la întrebările mele, mi-a spus că la școală avea un grup de prieteni apropiați și că, deși cursurile erau solicitante, nu se schimbase mai nimic, nici la nivel școlar, nici social, care să justifice dispozițiile lui sumbre. Acasă, viața era „în regulă”, a spus pe un ton afabil, aproape indiferent. Sora mai mare și fratele mai mic îi făceau „necazurile obișnuite”, iar părinții erau ei înșiși, „enervanți ca de obicei” - din câte se părea, nimic extraordinar pentru un băiat de șaisprezece ani.

Dar ceva era foarte greșit. Crizele de plâns și deprimarea lui Jonathon erau însoțite de izbucniri de furie pe care nu și le putea controla. Evenimente obișnuite, cum ar fi că sora iui întârzia să vină să-l ia cu mașina sau că fratele lui îi folosea chitara fără să-i ceară permisiunea, îl făceau să urle de furie. Această scădere a pragului său de reacție nu era îngrijorătoare doar pentru părinții săi și pentru mine, ci chiar și pentru Jonathon. Mi-a spus rușinat că aceste explozii de furie, deși nu erau recente, se înrăutățeau. Acum începuseră să-l sperie și pe el. Episoade asemănătoare mai avuseseră loc de câteva ori de când începuse gimnaziul, pe la treisprezece ani, dar părinții lui Jonathon puseseră aceste momente de instabilitate emoțională pe seama adolescenței - „fac parte din ceînseamnă să fii adolescent” - și până atunci nu făcuseră mai nimic în privința lor. După ce Jonathon le-a spus că uneori simte că nu mai poate continua

să trăiască, l-au adus la mine pentru evaluare.

0 MINTE PE CARE NU TE POȚI BAZA

Ce modelează curenții oceanului nostru interior? Când ajungem în ape tulburi, e ceva ce-am putea face ca să liniștim furtuna? în acest capitol voi explora cum ne putem folosi atenția concentrată, conștientă, rffai întâi pentru a sesiza, apoi pentru a modifica fluxul sălbatic de energie și informație care ne poate face viața o povară. Această atenție concentrată ne permite[44] să folosim conștientizarea pentru a crea opțiuni și schimbare. Acesta este domeniul integrării conștiinței.

Termenul *dispoziție* se referă[45] la tonul general al stării noastre interioare. Exprimăm această stare emoțională de bază prin afecte, prin semnele exterioare ce ne dezvăluie sentimentele și prin intermediul acțiunilor și reacțiilor noastre. Doar stând cu Jonathon în cabinetul meu, începeam să surprind sentimentele lui de disperare și de epuizare. După cum a admis imediat, dispoziția sa proastă se manifesta prin plâns, iritabi-litate, tulburări ale somnului și scăderea apetitului. A mai admis că, uneori, deznădejdea și disperarea erau însoțite de gânduri suicidare, daram putut stabili că nu avea, cel puțin deocamdată, nici tentative și nici planuri să-și facă rău.

Conform manualelor de psihiatrie[46], acest cluster de simptome ar putea indica un diagnostic de depresie majoră, dar voiam să-mi păstrez mintea de clinician deschisă pentru

alte probleme potențial semnificative. Istoricul familiei lui Jonathon includea, printre altele, dependența de droguri a unui unchi matern și manie depresivă (cunoscută și drept tulburare bipolară) la bunicul patern. Aceste informații m-au făcut precaut în privința unui diagnostic prematur de depresie pur și simplu.

Din cauza istoricului familial de dependență de droguri, părinții lui Jonathon îl testaseră regulat în privința consumului de droguri. Testele au ieșit de fiecare dată negative, iar Jonathon însuși a întrebat: „De ce-aș lua chestii care să mă facă și mai instabil? M-ar tulbura si mai mult decât sunt”. M-a izbit această intuiție a sa, asa că l-am crezut.

Exploziile bruște care-l trăgeau pe calea inferioară ar fi putut semnala iritabilitate, semn distinctiv al depresiei majore, mai ales la copii. Dar puteau fi și simptomul tulburării bipolare, care se transmite adesea în familie și poate debuta în copilărie sau adolescență. La primele sale manifestări, bipolaritatea aproape că nu se distinge de ceea ce se numește depresie „unipolară”, în care tulburarea de dispoziție are numai o singură direcție: către stări depresive și epuizare. în tulburarea bipolară însă, aceste stări depresive alternează cu stări maniacale mai „energizate” (sau mai precis spus „activate”). Adulții și adolescenții cu manie[47] pot experimenta gândire rapidă, un sentiment inflaționat de importanță și de putere personală, o nevoie scăzută de somn, apetit crescut (atât pentru hrană, cât și pentru sex), cheltuieli excesive și comportamente irațională.

Diferențierea tulburărilor de dispoziție unipolare de cele bipolare este esențială pentru tratamentul adecvat, astfel că deseori îi cer unui coleg o a doua opinie despre diagnostic. în cazul lui Jonathon, am cerut chiar și o a treia. Ambele mi-au confirmat preocuparea că schimbările neadecvate de dispoziție ale lui Jonathon ar putea fi semnul unei tulburări bipolare emergente.

Descrisă în termeni neurologici, tulburarea bipolară este o afecțiune caracterizată printr-o „dereglare” severă, adică printr-o dificultate de a păstra echilibrul în fața provocărilor cotidiene ale vieții. Impresia pe care o ai ca clinician este aceea că există o problemă de coordonare și de funcționare

echilibrată a circuitelor cerebrale ce reglează dispozițiile. Așa cum ați văzut în prima secțiune *Să ținem cont de creier,* regiunile noastre subcorticale ne influențează stările emoționale, schimbându-ne dispozițiile, creând tonalitatea sentimentelor noastre și mode-lându-ne motivațiile și comportamentele. Cortexul prefrontal, situat deasupra zonelor subcorticale, reglează modul în care aducem aceste stări emoționale într-un stadiu de echilibru.

Circuitele reglatorii ale creierului pot funcționa anormal din numeroase motive, unele dintre ele fiind legate de aspectele genetice sau constituționale (adică neînvățate) ale temperamentului. Una dintre teoriile curente este aceea că la persoanele care suferă de tulburare bipolară[48] ar putea exista o diferență structurală în modul în care circuitele de reglare prefrontale se conectează cu zonele inferioare limbice, răspunzătoare de crearea emoțiilor și de modelarea dispozițiilor. Această diferență anatomică, probabil cu origine genetică sau apărută în urma unei infecții sau a expunerii la neurotoxine, poate conduce la o activare haotică a zonelor limbice inferioare. Când sunt excitate, aceste circuite subcorticale produc gândirea rapidă, apetiturile crescute și starea generală specifică maniei. Deși unui observator mania îi poate părea interesantă sau plăcută, iar persoana care o experimentează se poate, într-adevăr, bucura de unele perioade de euforie, este totuși posibil ca ea să treacă și prin perioade de agitație, iritabilitate și nerăbdare, însoțite de sentimentul disperării și al pierderii controlului. Iar când disfuncția circuitelor subcorticale merge în sens opus, gândirea încetinește, dispoziția devine depresivă, funcțiile vitale ale somnului și

ale apetitului sunt tulburate, iar persoana respectivă poate renunța aproape în totalitate la orice interacțiune socială. Când reglarea prefrontală deficitară duce la imposibilitatea de a aduce aceste două extreme ale continuumului emoțional în stare de echilibru, atât starea maniacală, cât și

cea depresivă pot provoca o mare suferință.

Tratamentul standard pentru tulburarea bipolară[49] este cel medicamentos, care aduce beneficii evidente multor pacienți. Totuși, efectele secundare ale medicației folosite pentru tratarea tulburării bipolare - adică ale „agenților de stabilizare a dispoziției” - sunt mult mai semnificative decât cele ale antidepresivelor folosite în cazul depresiei unipolare. Psihiatrii pediatri trebuie să ia serios în considerare aceste riscuri, făcându-ne să nu ne grăbim cu medicația pe termen lung, socotită necesară în diagnosticul de bipolaritate. Mai mult, dacă o persoană cu o tulburare bipolară

nediagnosticată prezintă mai întâi semnele depresiei și i se administrează anti-depresive, această intervenție clinică poate de fapt declanșa debutul episoadelor maniacale. în plus, îl poate predispune pe individ la o formă intensă de tulburare, cu un ciclu rapid între manie și depresie, iar uneori poate cauza apariția „stării mixte”, în care sunt prezente simultan ambele extreme.

Luând în considerare toate aceste probleme, le-am cerut părinților lui Jonathon să vină la următoarea ședință împreună cu el și am discutat deschis aceste chestiuni, inclusiv rolul medicației în tratamentul tulburărilor psihiatrice serioase. Mulți clinicieni se concentrează preponderent asupra conceptului de „dezechilibru chimic” și asupra modului în care diferiți neurotransmițători, cum ar fi serotonina sau noradrenalina, te „activează” sau te „inhibă”, în funcție de creșterea sau scăderea nivelului lor. însă mie mi se pare că o discuție serioasă despre reglarea emoțiilor în creier le oferă pacienților o perspectivă mai largă asupra problemei - și despre ce anume se poate face In privința ei. Le-am prezentat lui Jonathon și părinților săi modelul „creierului din palmă” și le-am descris rolul crucial al regiunilor prefrontale. Le-am spus că nu știm *din ce cauză* nu lucrează aceste circuite la nivel optim în cazul lui

Jonathon. Nu știm decât că gravele lui furtuni cerebrale sunt probabil corelate cu o astfel de disfuncție prefrontală.

„Ce se poate face pentru ca acele circuite să funcționeze bine?” m-a întrebat perspicace mama lui Jonathon. Una dintre teoriile despre depresie, am spus, susține că abilitatea creierului de a se schimba ca răspuns la experiență este blocată, (în termenii fluviului integrării, putem înțelege această situație drept apropierea de malul rigidității.) Antidepresivele, precum obișnuitele medicamente pe bază de serotonină, inhibitorii de reabsorbție selectivă a serotorfinei (IRSS), și stabilizatorii de dispoziție, precum litiul, par să ajute la repornirea neuro-plasticității. Ei ajută la schimbarea creierului atât modificând modul de funcționare a neurotransmițătorilor, cât și îmbunătățind abilitatea creierului de a învăța din experiență - au aceleași efecte ca și terapia. Combinarea medicației cu psihoterapia constituie adesea o strategie excelentă pentru tulburările majore de dispoziție. S-a dovedit că și psihoterapia de una singură schimbă modul în care funcționează creierul. De fapt, le- am spus, unele descoperiri recente arată că recidivele cronice ale episoadelor depresive, precum cele pe care este posibil să le trăiască Jonathon, pot fi realmente prevenite printr-o formă de terapie bazată pe o tehnică veche numită *mindfulness.*

0 ABORDARE DE TIP *MINDFULNESS* PENTRU SCHIMBAREA MINȚII

Când Jonathon a venit la mine, tocmai scriam o carte care analiza cercetările neuroștiințifice existente despre *mindfulness.* Adesea, a fi deplin conștient *(mindful),* conștientizarea

atentă *(mindful awareness)* sunt stări definite ca o modalitate intenționată de a fi atent la momentul prezent fără a fi furat de gânduri. Practicate în Orient și în Occident, în Antichitate și în societățile moderne, tehnicile de

conștientizare atentă ne ajută să ne apropiem de starea de bine, antrenând mintea să se concentreze asupra experienței din fiecare clipă. Uneori, la auzul cuvântului *mindfulness,* oamenii gândesc „religie”. Dar, de fapt, o astfel de concentrare a atenției este un proces biologic ce produce sănătate - o formă de igienă a creierului -, nu o religie. E posibil ca diferite religii să încurajeze această practică sanogenă, dar învățarea abilității de conștientizare atentă este pur și simplu un mod de a cultiva ceea ce am definit drept integrarea conștiinței.

După cum le-am spus lui Jonathon și părinților săi, cercetările au demonstrat limpede că terapia bazată pe *mindfulness* poate ajuta la prevenirea recidivei în cazul indivizilor cu depresii cronice. Nu am găsit publicate cercetări comparabile despre cum s-ar putea folosi abilitatea de *mindfulness* în cazurile de tulburare bipolară. Totuși, aveam motive să fiu întru câtva optimist. Studii controlate au arătat că practicile de *mindfulness* pot fi o parte consistentă a tratamentului de succes pentru multe afecțiuni, inclusiv anxietatea, dependența de droguri (atât pentru tratament, cât și pentru prevenirea recidivei) și tulburarea de personalitate borderline, al cărei semn definitoriu este iregularitatea cronică.

De fapt, unul dintre primele studii[50] care au arătat că este foarte posibil ca psihoterapia să modifice realmente creierul -un studiu despre tulburarea obsesiv-compulsivă, desfășurat la UCLA - a folosit practici de *mindfulness* drept componentă a tratamentului. Mai mult, în propriul nostru studiu-pilot[51] de la Mindful Awareness Research Center, tot din cadrul UCLA, am descoperit că antrenamentul *mindfulness* era foarte eficient în

cazul adulților și al adolescenților cu probleme de atentie la locul de
muncă ori la școală.

Oare tulburarea de dispoziție a lui Jonathon avea să răspundă la o astfel de intervenție? Atitudinea cooperantă a familiei, însoțită de preocuparea lor față de efectele adverse ale medicației m-au făcut să cred că merită să încercăm. Am căutat să obțin consimțământul informat al lui Jonathon și al părinților săi, fără să uit recentele sale gânduri suicidare și riscurile serioase ale unei depresii netratate, fie ea bipolară sau unipolară. Am ales să testăm inițial antrenamentul *mindfulness,* căzând de acord că, dacă după câteva săptămâni nu începea să dea rezultate, suferința fiindu-i redusă și dispoziția din nou stabilizată, aveam să trecem la următoarea fază a tratamentului, care probabil avea să includă și medicamentație.

CONCENTRAREA ATENȚIEI ȘI SCHIMBAREA CREIERULUI

Așa cum le-am explicat lui Jonathon și părinților săi, ca răspuns la experiență, creierul se schimbă fizic, iar prin efort intenționat, conștientizare focalizată și concentrare se pot obține noi abilități mintale. Experiența activează descărcarea de impulsuri nervoase, care la rândul ei duce la producția de proteine ce fac posibile noi conexiuni între neuroni, în procesul care se numește neuroplasticitate. Neuroplasticitatea este posibilă[52] pe tot parcursul vieții, nu doar în copilărie. Pe lângă atenția concentrată, mai sunt și alți factori care îmbunătățesc neuroplasticitatea, cum ar fi exercițiile fizice, noutatea și excitarea emoțională.

Exercițiile fizice aerobice par să aducă beneficii nu doar sistemelor cardiovascular și musculo-scheletal, dar și sistemului nervos. învățăm mai eficient când suntem activi fizic. Noutatea sau expunerea noastră la idei și la experiențe noi încurajează dezvoltarea unor noi conexiuni între neuronii existenți și pare să stimuleze producția de mielină, teaca

lipidică ce mărește viteza transmiterii impulsurilor prin nervi. Noutatea poate stimula chiar dezvoltarea unor noi neuroni - descoperire care a avut nevoie de mult timp pentru a fi acceptată de către comunitatea științifică.

Obiectul asupra căruia ne focalizăm atenția canalizează resursele noastre cognitive, activând în mod direct descărcarea de impulsuri nervoase în zone asociate ale creierului. De exemplu, cercetările au arătat[53] că, la animalele recompensate pentru sesizarea unor sunete, centrii auditivi din creier s-au extins semnificativ, în timp ce la acelea recompensate pentru observarea unor stimuli vizuali s-au dezvoltat ariile vizuale. Concluzia este aceea că neuroplasticitatea este activată de atenția însăși, nu numai de inputul senzorial. De asemenea, un factor în activarea ce se produce atunci când animalele sunt recompensate dacă observă stimuli sonori sau vizuali poate fi excitarea emoțională și tot ea poate fi implicată în activarea neuroplasticității atunci când participăm la o activitate importantă sau semnificativă pentru noi. însă, când nu suntem implicați emoțional, experiența este mai puțin „memorabilă", iar structura creierului e mai puțin probabil să se schimbe.

Alte dovezi ale remodelării creierului[54] ca rezultat al concentrării atenției sunt date de imaginile obținute în urma scanării creierilor violoniștilor. Acești creieri arată creșterea și expansiunea dramatică a acelor regiuni ale cortexului asociate cu mâna stângă, care trebuie să atingă strunele cu precizie, adesea cu o viteză uimitoare. Alte studii au arătat că hipocampul[55], organ vital pentru memoria spațială, este mărit în cazul taximetriștilor.

UN CREIER ÎN STARE DE ATENȚIE *{MINDFUL)*

Abilitatea de a-și concentra mintea era ceea ce voia Jonathon să obțină prin antrenamentul *mindfulness.* Dar,

mai precis, ce anume stimulează antrenamentul conștientizării atente *(mindful awareness)?* Și de ce este abilitatea de *mindfulness* atât de eficientă, după cum au dovedit-o cercetările, într-o gamă atât de largă de dificultăți, de la tulburările de dispoziție la cele de atenție, de la cele de dependență la cele de personalitate? în sfârșit, ar fi putut antrenamentul *mindfulness* să-l ajute pe Jonathon cu grava sa dereglare a controlului dispoziției?

Pe scurt, iată ce sugerează cercetarea clinică modernă[56], 2500 de ani de practică contemplativă, investigațiile recente ale neuroștiințelor și experiența mea: *mindfulness* este o formă de activitate mintală care antrenează mintea să conștientizeze însăși conștiința și să fie atentă la propriile intenții. Așa cum au definit-o cercetătorii[57], practica *mindfulness* necesită orientarea atenției asupra momentului prezent, pe fondul unei atitudini non-critice și non-reactive. Ea ne învață să ne observăm pe noi înșine; cei care o practică sunt capabili să descrie în cuvinte peisajul oceanului interior al minții. în fond, acest proces constă, cred eu, dintr-o „sintonizare" interioară cu sine, care te ajută să-ți devii ție însuți „cel mai bun prieten". Și întocmai cum sintonizarea cu copiii noștri încurajează un atașament sănătos și sigur, sintonizarea cu sine furnizează temelia rezilienței și a flexibilității.

Modul în care abilitatea de *mindfulness* pare să se intersecteze cu procesele atașamentului sigur și cu funcțiile-cheie ale regiunii prefrontale, pe care le-am discutat în partea întâi, m-a impresionat profund. Se părea că actul sintonizării - interioară, în cazul *mindfulness,* sau interpersonal, în al atașamentului - poate conduce la creșterea sănătoasă a fibrelor nervoase prefrontale mediane. La scurt timp după această realizare[58], am citit un raport despre o cercetare în desfășurare, care arăta că regiunile prefrontale mediane erau, într-adevăr, mai groase la practicanții *mindfulness-ului.*

Așadar, aceasta este ipoteza care m-a determinat să îl introduc pe Jonathon în practica *mindfulness:* anume că această practică va ajuta părțile creierului său care reglează dispoziția să crească și să se întărească, stabilizându-i mintea și făcându-l capabil să ajungă la echilibru emoțional și la rezi-lienţă. Nu pentru că aș fi crezut că avea un istoric de atașament nesigur, ci deoarece conștientizarea atentă putea stimula direct creșterea acelui cluster de neuroni numit circuite de rezonanță, despre care am discutat în a treia secțiune *Să ținem cont de creier.* Aceste circuite neuronale, care includ și zonele prefrontale mediane, ne fac capabili să rezonăm cu alții și să ne autoreglăm. Tocmai aici putem vedea conexiunea dintre sintonizare și reglare: formele de sintonizare interioară și interpersonal conduc, ambele, la creșterea circuitelor de reglare ale creierului. Când suntem sintonizați - fie interpersonal, fie interior- devenim mai echilibrați și mai regla'ți. Scopul nostru era să-l ajutăm pe Jonathon să obțină această formă interioară de sintonizare prin practica *mindfulness.* Pentru aceasta era nevoie de concentrare, de timp și de o monitorizare atentă, pentru a fi siguri că dereglarea sa subiacentă nu se înrăutățea și nici nu-i punea în pericol pe el ori pe ceilalți.

CREIERUL ADOLESCENT ȘI CORTEXUL PREFRONTAL

Jonathon își dorea foarte mult să găsească o cale prin care să-și aline suferința. Adolescența este o perioadă destul de grea chiar și când e lipsită de probleme: negocierea schimbărilor corporale, senzațiile sexuale incipiente și uneori copleșitoare, îndatoririle școlare, incertitudinile legate de viitor,

stresul vieții de familie ca anticipare a părăsirii căminului părintesc. Creierul adolescent[59] este el însuși în flux. Regiunile prefrontale, inclusiv zonele sale mediane, nu se maturizează complet decât după depășirea vârstei de douăzeci și cinci de ani. Creierul este supus nu numai unor

schimbări hormonale drastice, dar trece și prin niște perioade de „elagaj neuronal” *(neuralpruning)* intens - eliminarea unor conexiuni neuronale pentru a rafina diverse alte circuite, păstrarea celor folosite și abandonarea celor nefolosite, astfel încât creierul să devină mai specializat și mai eficient. Remodelarea normală a creierului este intensificată de stres și, în timpul acestei perioade vulnerabile, ea poate face vizibile sau crea anumite probleme. Din aceste motive, cele nouă funcții ale prefrontalului median -de la modularea fricii la empati[A] și conștiință morală - devin întrucâtva impredictibile, astfel că autoreglarea emoțională constituie un proces dificil pentru orice adolescent.

Dereglările de dispoziție ale lui Jonathon depășeau cu mult tumultul adolescentin firesc. Majoritatea adolescenților nu ajung să se gândească la sinucidere sau până în punctul în care dispozițiile lor impredictibile să creeze prea mult haos în viețile lor. Aceste perioade eruptive și dureroase îl făcuseră pe Jonathon să se îndoiască de sine. Simțea că nu mai putea să aibă încredere în mintea sa, că mintea sa îl trăda.

Mi s-a părut că Jonathon avea nevoie să devină „cel mai bun prieten al său”. Dacă îl puteam ajuta să dezvolte fibrele integratoare ale cortexului prefrontal median, arfi fostîn stare să obțină mai mult din fluxul FACES, despre care am discutat în Capitolul 4, astfel încât să găsească un curs mai armonios între malurile rigidității și haosului. Integrarea conștiinței arfi putut să-l ajute să-și stabilizeze mintea.

l-am explicat lui Jonathon toate aceste lucruri și i-am reamintit că prin exerciții regulate, dietă corectă și somn putea pune bazele dezvoltării neuroplasticității[60]. Am făcut

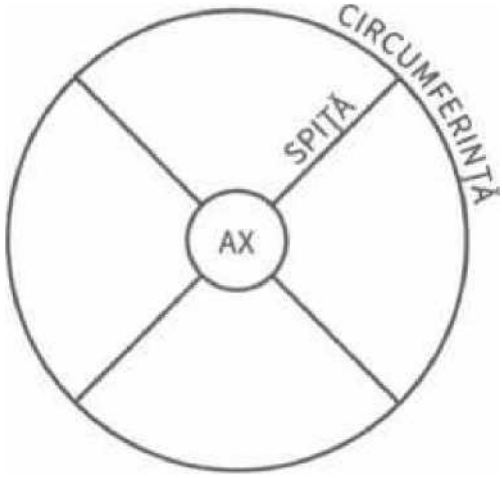
împreună cu Jonathon un contract verbal prin care se angaja că va respecta „rețeta” de sănătate. E uluitor cât de des

sunt ignorate aceste lucruri elementare pentru sănătatea creierului. Exercițiile fizice sunt o strategie de tratament subevaluată - dar noi știm acum că datorită lor nu numai că se eliberează endorfinele, care pot combate dispozițiile proaste, ele încurajează, de asemenea, creșterea creierului. Alimentația regulată și sănătoasă, echilibrarea diverselor grupuri de alimente și evitarea excesului de zahăr sau de alte stimulente pot ajuta la reducerea schimbărilor bruște de dispoziție. Iar somnul, deși la Jonathon era scurt și uneori venea greu, este un vindecător ce poate fi abordat într-un mod sistematic. Igiena somnului include stabilirea unei rutine de liniștire înainte de culcare. Reducerea consumului de cafeină și al altor stimulente când se apropie seara, dacă nu chiar mai înainte, întreruperea lucrului cu aparatură digitală cu o oră sau două înainte de programul de somn, activități liniștite, precum îmbăierea, audiții muzicale liniștitoare sau lectura unei cărți, pot ajuta atâf corpul, cât și mintea să se calmeze. Punând aceste lucruri elementare pentru igiena creierului în contractul nostru, puteam trece la eforturile specifice prin care să încurajăm integrarea.

Acum era momentul să folosim abilitatea de concentrare a minții a lui Jonathon pentru a-i schimba creierul. Am început o serie de sesiuni de dezvoltare de abilități, pentru a-l ajuta să dezvolte conștientizarea atentă *(mindful awareness).* Ideea era că tehnicile pe care le învăța de la mine aveau să creeze o stare temporară de activare a minții de fiecare dată când erau practicate. Induse cu regularitate, aceste stări temporare puteau deveni trăsături ale minții sale de durată și stabile. Prin practică[61], o stare de *conștientizare atentă* devine o trăsătură a minții.

ROATA CONȘTIENTIZĂRII: CIRCUMFERINȚĂ, SPIȚE SI AX

J



Aceasta este diagrama pe care am desenat-o pentru Jonathon pentru a-l ajuta să vizualizeze cum ne putem concentra atenția.

O imagine din mintea mea[62] m-a ajutat să pun în ordine tehnicile pe care urmează să vi le descriu. Eu o numesc „roata conștientizării”. Când am început să lucrez cu Jonathon, i-am desenat-o. Imaginativă o roată de bicicletă, axul din mijloc și spițele ei întinse radial spre circumferința exterioară. Circumferința reprezintă orice obiect la care suntem atenți, cum ar fi gândurile sau sentimentele noastre, sau percepțiile lumii exterioare, sau senzațiile somatice. Axul reprezintă spațiul interior din mintea noastră unde se produce conștientizarea. Spițele reprezintă modurileîn care neîndreptăm atenția spre o anume parte a circumferinței. Conștiința noastră se află la nivelul axului și ne focalizăm asupra diverselor obiecte ale atenției noastre, care reprezintă puncte pe circumferință. Axul poate fi văzut ca o metaforă a cortexului prefrontal. Pentru a experimenta în mod nemediat acest lucru, să începem cu primul exercițiu pe care i l-am recomandat lui Jonathon.

UN EXERCIȚIU DE CONȘTIENTIZARE ATENTĂ: CONCENTRAREA ASUPRA RESPIRAȚIEI

De-a lungul a mii de ani de istorie a umanității, din Orient în

Occident, practic toate culturile au dezvoltat o formă sau alta de practică ce utilizează puterea *mindfulness-u*|*u*| pentru cultivarea stării de bine. Acestea includ practici centrate pe corp sau pe energie precum yoga, tai chi sau qigong; practici devoționale cum ar fi rugăciunea centrată în tine însuți sau psalmodierea și diferite forme de meditație în poziția șezând sau în mers care au fost introduse în Occident de practicanții budiști.

Am decis să-l învăț pe Jonathon o practică numită „meditația viziunii clare” *(insight meditation),* atât pentru că am învățat-o eu însumi de la profesori cu experiență, cât și pentru că numeroase studii argumentează în favoarea potențialului ei de a stimula dezvoltarea creierului. Și alte tehnici ar fi putut constitui un punct de plecare la fel de rezonabil, dar cu aceasta mă simțeam cel mai în largul meu.

Mai jos este transcrierea[63] unui exercițiu de meditație pe care-l predau pacienților și studenților mei. Citiți-l și apoi încercați-l, dacă vă aflați într-un loc comod, care să vă permită să vă cufundați în oceanul interior.

Va fi mai ușor dacă puteți deveni conștienți de propria minte. O astfel de conștientizare poate fi de mare folos. Totuși, la școală sau în viața de familie, nu se întâmplă prea multe lucruri care să ne ajute să ne cunoaștem pe noi înșine. Așa că acum vom petrece câteva minute exact pentru acest lucru.

Faceți-vă comozi. E bine să stați cu spatele drept dacă se poate, cu tălpile bine înfipte în podea și cu picioarele neîncrucișate. Dacă simțiți nevoia de a vă întinde pe podea, se poate și așa. Mai întâi, cu ochii deschiși, încercați doar atât: să vă îndreptați atenția către mijlocul încăperii. Iar acum observați-vă atenția în timp ce o lăsați să se îndrepte spre cel mai îndepărtat perete al încăperii. Acum urmăriți-vă atenția în timp ce

se întoarce către mijlocul încăperii, iar apoi aduceți-o și mai

aproape, ca asupra unei cărți ținute la distanța potrivită pentru citit. Observați modul în care atenția voastră se poate deplasa în locuri foarte diferite.

Apoi lăsați-vă atenția să se întoarcă spre interior, în acest moment, puteți lăsa ochii să se închidă. Căutați să sesizați înăuntrul vostru impresia corpului vostru în spațiu, acolo unde stați în încăpere. Iar acum conștientizați sunetele dimprejurul vostru. Lăsați conștiința să se umple cu aceste sunete. (Faceți o pauză de câteva clipe.)

Acum lăsați-vă conștiința să găsească respirația oriunde o simțiți mai
pregnant - fie la nivelul nărilor voastre, aerul intrând și ieșind prin ele, fie la nivelul pieptului în timp ce se ridică-și coboară, fie la nivelul abdomenului, intrând și ieșind din el. Este posibil să vă simțiți chiar întregul corp respirând. Oriunde vi se pare firesc, pur și simplu lăsați-vă conștiința purtată de fluxul inspirației, iar apoi de cel al expirației. (Pauză.)

Când observați, cum se întâmplă deseori, că mintea voastră s-a abătut de la ceea ce faceți și rătăcește printre gânduri ori amintiri, sentimente sau griji, când observați acest lucru, doar constatați-l, iar apoi, cu delicatețe și tandrețe, întoarceți-vă din nou conștiința spre respirație - oriunde ați simți-o - și urmați fluxul inspirației și al expirației. (Pauză.)

în timp ce vă urmăriți respirația, am să vă spun o poveste străveche, transmisă de la o generație la alta.

Mintea este asemenea unui ocean. Iar în adâncul oceanului, dincolo de suprafața sa, e liniște și claritate. Si indiferent care ar fi starea suprafeței, fie că este liniștită, fie vălurită, și chiar dacă acolo sus ar fi o furtună în toată puterea cuvântului, în adâncurile sale, oceanul este calm și seren. Din adâncul oceanului puteți privi către suprafață și puteți observa pur și simplu ce se întâmplă acolo, exact așa cum

din adâncul minții puteți privi valurile cerebrale de la suprafața minții voastre, toate acele activități ale minții - gânduri, sentimente, senzații și amintiri. Bucurați-vă de oportunitatea aceasta de a nu face altceva decât să observați activitățile de la suprafata mintii J J I J J voastre.

Din când în când poate fi de ajutor să lăsați atenția să revină la respirație și să urmăriți respirația pentru a vă reîntoarce la liniștea din străfundurile cele mai adânci ale minții. Din acest loc e posibil să conștientizați activitățile minții fără să fiți purtați de ele, să discerneți că acestea nu sunt tot ceea ce sunteți voi; că sunteți mai mult decât gândurile voastre și chiar mai mult decât doar sentimentele voastre. Puteți avea acele gânduri și sentimente, dar simultan puteți doar să le observați, cu înțelepciunea că ele nu constituie identitatea voastră. Ele nu sunt decât o parte a experienței minții voastre.
Unora, numirea tipurilor de activități ale minții, că de exemplu „simțire” sau „gândire”, „amintire” sau „îngrijorare”, le permite să observe aceste activități ale minții ca pe niște evenimente care vin și trec. Lăsați-le să se îndepărteze plutind încet și să iasă din conștiință. (Pauză.)

Am să vă mai împărtășesc o imagine în acest moment de întoarcere la interior. Poate vi se va părea utilă și veți vrea să o folosiți. Imaginați-vă mintea voastră ca pe o roată a conștietizării. Imaginați- vă o roată de bicicletă cu o circumferință exterioară și cu spițe ce o conectează la un ax interior. în roata conștientizării, orice ajungeți să conștientizați este un punct din infinitatea de puncte de pe circumferință. Unul dintre sectoarele acesteia poate cuprinde ceea ce conștientizăm prin unul dintre cele cinci simțuri ale noastre (tactil, gustativ, olfactiv, auditiv și vizual), acestea fiind simțurile ce aduc lumea exterioară în mintea noastră. Un alt sector al circumferinței este simțul interior al corpului nostru, senzațiile date de membrele

noastre și de mușchii faciali, simțămintele din organele cuprinse în toracele nostru: plămânii, inima și intestinele. întregul corp contribuie cu înțelepciunea sa la mintea voastră, iar acest simț somatic, al șaselea simț, dacă vreți, nu este decât un alt element de care putem deveni conștienți. Alte puncte de pe circumferință sunt ceea ce mintea creează direct, precum gânduri, sentimente, amintiri și percepții, speranțe și visuri. Acest segment al circumferinței minții este, de asemenea, accesibil conștiinței. Iar această capacitate de a vedea însăși mintea - pe a noastră, dar și pe a altora - este ceea ce numim al șaptelea simț al nostru. Pe măsură ce ajungem să simțim conexiunile noastre cu ceilalți, percepem relațiile noastre cu lumea de dincolo de noi, care probabil constituie o altă capacitate, un al optulea simț, cel relațional.

Acum observați că putem alege încotro să ne îndreptăm atenția. Putem alege punctul de pe circumferință pe care să-l vizităm. Putem alege să fim atenți la unul dintre cele cinci simțuri sau la senzația din stomac și putem trimite o spiță într-acolo. Sau putem alege să fim atenți la o amintire și să trimitem o spiță spre acea zonă de pe circumferință unde este localizat inputul celui de-al șaptelea simț al nostru. Toate aceste spițe emană din adâncul minții noastre, care este axul roții conștientizării. Și, pe măsură ce ne concentrăm asupra respirației, vom descoperi că axul se lărgește tot mai mult. Pe măsură ce acesta se extinde, ne dezvoltăm capacitatea de a fi receptivi la indiferent ce vine

dinspre circumferință. Ne putem lăsa în voia acestei deschideri - spațiozități -, a acestei calități luminoase a axului conștientizării. Acesta poate recepta orice aspect al experienței noastre, așa cum este el. Fără idei preconcepute și prejudecăți, această conștientizare atentă, această atenție receptivă, ne aduce într-un spațiu liniștit în care putem fi conștienți de și putem cunoaște toate elementele experienței noastre.

Asemenea adâncurilor calme ale mării, axul roții conștientizării este un loc al liniștii, al siguranței, al deschiderii și al curiozității. Tocmai din acest loc sigur și deschis putem explora natura minții noastre cu calm, energie și concentrare. Acest ax al minții este mereu la dispoziția noastră, chiar în acest moment. Și tocmai din acest ax intrăm într-o stare de conectare cu noi înșine plină de compasiune față de noi și față de alții.

Haideți să ne concentrăm împreună asupra respirației noastre încă câteva clipe, deschizând axul spațios al minții noastre către frumusețea și mirarea a ceea ce este. (Pauză.)

Când sunteți gata, puteți inspira o dată în mod voluntar și mai profund, dacă doriți, și vă puteți pregăti cu delicatețe să deschideți ochii, iar apoi ne vom continua dialogul.

Cum a fost? Unii au dificultăți cu acest plonjon în ei înșiși; alții se simt în largul lor cu această experiență. Dacă după câteva sesiuni vedeți că exercițiile de respirație nu dau rezultate pentru voi, poate găsiți o altă formă de concentrare atentă a minții. Yoga sau tai chi sau meditația în mers ar putea fi mai confortabile la început.

Exersarea zilnică a acestei practici sau a vreunei alte practici simple de conștientizare atentă, pentru numai câteva minute, poate produce o mare schimbare în viețile oamenilor. O parte dintre pacienții mei mi-au spus că simt mai puțină anxietate, că au un sentiment de claritate, de siguranță ți securitate mai profund și o stare de bine mai pronunțată. Speram ca Jonathon să obțină aceleași rezultate.

Din fericire, Jonathon a răspuns bine la acest exercițiu și s-a hotărât să facă zilnic meditația *mindfulness* de concentrare a atenției asupra respirației, la început pentru numai cinci sau zece minute o dată. Când mintea lui se abătea de la conștientizarea respirației, nu făcea decât să înregistreze

această distragere și își reorienta delicat atenția înapoi la respirație.

Renumitul psiholog William James a spus cândva: „Facultatea de a aduce înapoi o atenție rătăcitoare, iar și iar, este însăși rădăcina judecății, caracterului și a voinței... O educație care ar îmbunătăți această facultate ar fi educația prin excelență”[64]. Deși James a mai spus și că: „E mai ușor să definești acest ideal decât să dai indicații practice despre cum se poate face”, noi știm, de fapt, cum să ne concentrăm atenția rătăcitoare iar și iar - cum să folosim practica *mindfulness* pentru a ne educa însăși mintea. Chiar m-am simțit ca un educator față de Jonathon, unul care-i oferea o educație despre propria minte, elaborată de-a lungul a 2 500 de ani de practică contemplativă.

ANTRENAREA CONȘTIENTIZĂRII SI STABILIZAREA MINTII

Jonathon filmase folosind camera video a părinților săi scurte documentare despre diverse zone ale orașului, pentru clubul de film al liceului. încă din primele sesiuni ale muncii noastre împreună, a adus unul dintre aceste proiecte să mi-l arate și am fost impresionat de modul creativ în care folosea unghiurile de filmare pentru a surprinde atmosfera

și culoarea orașului acestuia în care ne născuserăm și crescuserăm amândoi. Ochii lui străluceau de mândrie văzând cât de mult îmi plăceau creațiile lui. l-am vorbit lui Jonathon despre metafora camerei pe trepied, pe care am prezentat-o în Capitolul 2. Lentila camerei sale era abilitatea noastră de a percepe mintea. Fără trepiedul care să țină camera stabilă, mintea poate tremura întocmai ca imaginea unui film de amator făcut cu o cameră video manuală. Jonathon a înțeles imediat - filmul cețos și tremurat era asemenea sentimentului de a nu-și putea controla schimbările de dispoziție. Lui Jonathon îi mai plăcuse și imaginea oceanului

pe care i- am oferit-o în exercițiul de meditație. Se putea vedea pe sine ca pe un dop de plută jucând în sus și-n jos pe suprafața agitată a oceanului. Dar indiferent care dintre metaforele minții vi se potrivește - roată cu ax, cameră video, ocean -, senzația este aceeași. Există în adâncul nostru un punct de observare, obiectiv și deschis. Acesta este axul receptiv al minții, adâncul calm al oceanului minții. Din acest punct, Jonathon își putea utiliza puterea conștiinței contemplative pentru a schimba modul în care funcționa creierul său și, în sfârșit, pentru a schimba structura acestuia.

Haideți să vedem acest proces, folosind cele trei picioare ale trepiedului observării minții *(mindsight):* observație, obiectivitate și deschidere.

Observația

Mai întâi, Jonathon avea nevoie să devină pur și simplu conștient de conștienta sa, să observe cum își concentra atentia. După cum a descoperit încercând să se concentreze asupra respirației, era în mod repetat distras și se pierdea în gânduri, sentimente și amintiri. Ceea ce nu înseamnă că își făcea „greșit” meditația. Miza exercițiului este să observi

aceste distrageri, iar apoi să te concentrezi din nou asupra țintei (respirația), de câte ori este nevoie. Exersarea atenției este asemenea dezvoltării musculaturii: ne îndoim mâna, apoi o îndreptăm - flexăm și relaxăm bicepsul, concentrându-ne și reconcentrându-ne atenția atunci când aceasta rătăcește. Această practică nu avea să-i dezvolte lui Jonathon doar abilitatea de a-și conștientiza conștiența, ci avea să-i întărească atenția la intenția sa - în cazul acesta, să se concentreze asupra respirației. Această monitorizare a conștienței și a intenției se află în miezul tuturor practicilor de *mindfulness,* fie că e vorba despre yoga sau despre meditația viziunii clare, fie că ne concentrăm asupra posturii și a mișcării, asupra respirației, asupra flăcării unei lumânări

sau asupra a miriade de alte ținte propuse de culturile lumii. Pujțfn câte puțin, Jonathon avea să-și construiască abilitatea de mindfulness a „țintirii și menținerii” și avea să-și stabilizeze lentila observării minții.

Pe lângă acest exercițiu de *mindfulness,* Jonathon a fost de acord să țină un jurnal al activităților sale zilnice, notând schimbările de dispoziție, practica conștientizării atente (fie că o făcea, fie că nu) și exercițiile fizice aerobice. Aceasta era o altă oportunitate de a-și dezvolta capacitatea de observare a experiențelor sale interioare sau exterioare și de a reflecta la lucrările minții sale.

înregistrarea experienței sale de tip *mindfulness* a dezvăluit curând lipsa lui de încredere în mintea sa. Aproape toți cei care încearcă meditația descoperă că gândurile și sentimentele le tot întrerup strădaniile de concentrare, chiar și după ani întregi de practică. Dar pe Jonathon, în astfel de momente, îl invadau sentimente intense de frustrare, iar el avea să noteze în jurnalul său cât de neputincios îl făceau să se simtă. Mi-a citit unele dintre însemnările sale, în care autocritica era vecină cu lipsa voinței de a continua să trăiască. Dar existau și sclipiri de alt fel în jurnalul său: „Tata mi-a spus să nu mai dau muzica

așa de tare și am explodat. E așa de răutăcios și nu știe să mă lase JJ I J J J
în pace... Dar în seara asta mi-am putut vedea izbucnirea nervoasă față de el de parcă aș fi fost într-un foișor, de parcă stăteam și o urmăream spumegând, și mă simțeam prost, dar nu mă puteam opri.” în ziua următoare, a spus, se calmase, dar tot se mai simțea de parcă mintea sa îl „trădase” iar. „Numai că de data asta am putut vedea ce se întâmplă, nu am fost pur și simplu luat pe sus de izbucnirea mea.”

Distanța observațională care ne permite să urmărim activitatea minții este un prim pas important către reglarea

și stabilizarea minții. Jonathon tocmai începea să învețe că putea „sta” în cortexul său prefrontal, fără să fie purtat de valurile creierului, ce se năpusteau asupra lui dinspre alte regiuni neuronale. Era un punct de pornire important.

Obiectivitatea

Dacă sunteți începători în ce privește antrenarea conștietizării sau într-ale meditației, v-ar putea fi util sâ o comparați cu ceea ce s- arîntâmpla dacă ați învăța să cântați la un instrument, întâi v-ați concentra la caracteristicile instrumentului - corzi, clape, muștiuc. Apoi ați exersa abilitățile elementare, cum ar fi exersarea gamelor sau ciupirea corzilor, concentrându-vă pe rând la câte o notă. Această exersare intenționată și repetată ajută la construirea unei noi capacități - de fapt, ea întărește acele părți ale creierului necesare acestui nou comportament.

Antrenarea conștientizării este o practică de construire a unei abilități în care instrumentul muzical este mintea voastră. Abilitatea de „țintire și menținere” dezvoltată în timpul observării vă dă posibilitatea de a vă menține atenția fixă, de a vă stabiliza mintea. Următorul pas este acela de a distinge între calitatea conștientizării și obiectul atenției.

Am început această fază a antrenării conștientizării lui Jonathon prin ceea ce se numește „scanarea corpului”. în timpul acestei practici, Jonathon avea să se întindă pe podea ți să se concentreze asupra oricărei părți a corpului îi spuneam eu. Aveam să trecem sistematic de la degetele de la picioare până la nas, oferindu-i câteva momente de fiecare dată, pentru ca el să absoarbă senzațiile din fiecare regiune. Când atenția sa se abătea de la obiect, nu trebuia decât să ia act de distragere cu blândețe, să o lase să treacă și să se reconcentreze - exact așa cum făcuse și în cazul respirației. Ce se realiza prin această imersiune în senzațiile corporale era că astfel își direcționa atenția către o nouă zonă de pe circumferința roții conștientizării. Stând în axul

roții, se putea concentra asupra diverselor senzații corporale, localizând zonele de tensiune sau pe cele relaxate și luând act mintal de distrageri, în timp ce trecea după voie în sectorul celui de-al șaselea simț de pe circumferința roții.

Apoi l-am învățat pe Jonathon meditația în mers: douăzeci de pași executați lent prin cameră, concentrân-du-și atenția la tălpi sau la partea inferioară a picioarelor. Aceeași abordare ca mai înainte: când lua act că mintea sa își schimbase obiectul atenției, nu trebuia decât să se reconcentreze asupra acestuia. Aceste practici au continuat construirea funcției de „țintireși menținere” a observației, dar în plus ele constituiau un antreu spre obiectivitate: punctul focal al atenției se schimba cu fiecare nouă practică, însă senzația de conștientizare rămânea aceeași. Conștientizarea însăși devenea o prezență extinsă în lumea sa interioară.

Iată o însemnare din jurnalul său, cam din acea perioadă, pe care Jonathon mi-a împărtășit-o: „O realizare uimitoare: pot simți schimbarea asta - gândurile și sentimentele mele revin la suprafață, uneori masiv, alteori urât -, dar înainte simțeam că eu sunt ele, iar acum devin mai mult ca o experiență pe care o am, nu cine sunt eu, ele nu mă definesc”. O altă însemnare descria o împrejurare în care s-a supărat pe fratele său. „M-am enervat foarte tare... dar apoi am ieșit să mă plimb. Eram în curte, iar în ceafă aproape că simțeam această separare, ca și cum o parte a mea putea să vadă, iar alta putea fi luată pe sus de ceea ce simțeam. A fost foarte ciudat. Mi-am urmărit respirația, dar nu sunt sigur că m-a ajutat cine știe ce. Ceva mai târziu, mi s-a părut că mă calmez. Era ca și cum nu-mi luam sentimentele atât de în serios.”

în timpul practicii sale de acasă, Jonathon alterna conștientizarea respirației cu scanarea corpului și cu meditația în mers. Dar apoi senzația inițială de frustrare s-a reîntors într-o nouă formă. Mi-a povestit într-o zi că avea

„dureri de cap” crâncene și că un fel de „voce” îi tot spunea ce-ar trebui să simtă, ce-ar trebui să facă, îi zicea că își făcea meditația complet greșit, că nu era bun de nimic.

l-am spus că toate aceste judecăți erau activități ale minții sale și lam asigurat că nu era singurul care trecea prin această experiență - mulți dintre noi avem o voce critică, ce ne judecă progresele. Dar următorul pas în creșterea sa necesita să înceteze să mai fie sclavul acelei voci. Am simțit că aceasta era o provocare pe care Jonathon era gata să o înfrunte.

Deschiderea

Observația îi dăduse lui Jonathon posibilitatea de a se concentra asupra naturii intenției și a atenției, forțele călăuzitoare ale vieții mintale. Obiectivitatea i-a permis să distingă conștiința de activitatea mintală, pentru a elibera și mai mult identitatea sa de furtunile din oceanul minții sale. Dar acea activitate furtunoasă de la circumferință se insinua din nou în axul minții sale, sub forma acelor „trebuie” ale așteptărilor. Acestea sunt închisori pentru viață. A încerca să schimbăm modul în care ne simțim de fapt spunându-ne că asta trebuie să facem este o strategie care duce niciunde, rapid. Conștiința deschisă înseamnă acceptarea a ceea ce este, fără a fi furat de acele judecăți.

Nu este ironic? Jonathon vine la mine vrând să se schimbe, Iar eu îl încurajez să se accepte așa cum este. Dar aici trebuie făcută o distincție: efortul nostru de a ne combate experiențele actuale creează tensiune interioară, un fel de stres pe care ni-l producem noi înșine. Darîn locdea mărșăluiîn lumea noastră interioară și de a spune: „Nu, nu face așa ceva!”, putem accepta ceea ce este, luând act de ceea ce se întâmplă. în mod uimitor, iar și iar, oamenii descoperă că și dacă lasă lucrurile așa cum sunt au posibilitatea să se schimbe. Putem aborda lumea noastră interioară cu deschidere și acceptare, și nu cu prejudecăți și

preconcepțiAGândiți-vă la următorul lucru: dacă ar veni la voi un prieten având niște probleme, probabil că mai întâi l-ați asculta, l-ați invita să spună orice îi vine în minte și i-ați oferi o inimă deschisă și un umăr pe care să-și plece capul. Este ceea ce presupune cu necesitate deschiderea - sintonizarea cu ceea ce este, blândețe și sprijin pentru noi înșine, receptivitate, și nu reactivitate.

Totuși, Jonathon nu învățase încă să fie blând cu sine însuși. Dacă, de exemplu, se concentra asupra respirației și era distras de vreo amintire din weekendul trecut, de vreo preocupare școlară sau de gândurile despre o ceartă cu un prieten, atunci în cap i se insinua „impresia” că „nu medita bine” și că nu era un „practicant bun al meditației”, l-am sugerat lui Jonathon că aceste autocritici aspre nu erau decât un alt fel de activitate mintală de care trebuia să ia act. Erau judecăți, i-am spus, iar când apăreau, putea încerca să le eticheteze pur și simplu drept „judecăți”, iar apoi să-și mute atenția de la ele și să se concentreze din nou asupra respirației. Jonathon a hotărât că prefera să folosească eticheta „îndoieli” pentru a-și reaminti lui însuși de natura subminatoare a acestor gânduri ce îl distrăgeau.

Calitatea deschiderii este cel de-al treilea picior al trepiedului care stabilizează lentila observării minții. Ceea ce înseamnă că, în loc să fim luați pe sus de imperativul „trebuie”, ajungem să ne acceptăm pe noi înșine și experiențele noastre. Dar pentru a ajunge în acest loc de sintonizare interioară, de acceptare internă, trebuie să conștientizăm mai întâi momentele când suntem propriii noștri gardieni.

0 MINTE STABILIZATĂ

Jonathon a remarcat schimbările ce se instalau. în momentele de agitație se ducea să alerge sau să facă o tură cu bicicleta, încercând să găsească o cale de ieșire din dispoziția ce părea să pună stăpânire pe el. Aceste activități

fizice ritmice îl ajutau să-și calmeze corpul, să se ancoreze în conștiința sa și să revină la starea de echilibru. Pe măsură ce treceau săptămânile, Jonathon descria o altă experiență. începuse să-și observe gândurile furioase și intensele furtuni emoționale cu mai multă claritate, văzându-le fără a mai fi însă întru totul luat de val. Ce l-a surprins pe el și i-a încântat pe părinții săi a fost faptul că părea să găsească moduri noi de a-și calma furtunile interioare.

lată ce a scris Jonathon în jurnal, într-o seară: „M-am certat cu mama azi după-amiază și m-am dus în camera mea înainte de cină. Mă gândeam să mă sinucid. A revenit acest gând. Chestia asta n-o să dispară niciodată. Tocmai când credeam că lucrurile se schimbă, constat că rămân neschimbate. Am întârziat când m-am întors acasă de la școală, iar ea m-a repezit, era AȘA de nervoasă... Am stat pe pat și m-am întrebat: ce rost are? Dar după aceea sentimentul de neputință absolută a părut să plutească în capul meu, ca o plută sau ca o barcă, precum un fel de buștean sau așa ceva. însă în locul sentimentului obișnuit că eram pe barca aceea, plutind tot mai departe, eu eram altundeva. Vedeam că pluta era doar un sentiment, doar un sentiment despre mine, cel care nu poate FACE nimic ca să iasă din situația asta. Și cu adevărat ciudat a fost că, odată ce-am lăsat barca doar să fie acolo, în capul meu, dar distinctă de «mine», fără să fiu pe ea, nu m-am mai simțit așa de rău. Apoi, când m-am uitat direct la ea, așa cum era, doar un fel de neputință, pur și simplu a dispărut.” în sesiunea din ziua aceea eu și Jonathon am discutat despre modul în care, de fapt, această experiență a „bărcii” i-a permis să vadă că nu era obligatoriu să plutească pur și simplu fără țintă pe acel sentiment de disperare. A învățat că putea face ceva pentru a evita ambuscada propriilor sentimente. Jonathon a mai învățat că a-și observa lumea interioară cu acceptare avea un puternic efect liniștitor asupra stresulupsău. Mi-a spus că începuse să observe că

putea domoli violența gândurilor și a sentimentelor sale privindu-le direct, nu fugind de ele. înțelegerea faptului că realmente putea da înapoi fluxul sentimentelor și gândurilor sale a reprezentat pentru el un feedback pozitiv excelent legat de propriile abilități. în multe feluri, experiențele lui Jonathon erau un ecou al descoperirilor din cercetare, și anume că la indivizii antrenați în conștientizarea atentă creierul trece într-o „stare de deschidere” *(approach state),* care le permite să se apropie, nu să se îndepărteze, de împrejurările provocatoare. Acesta este semnul cerebral al rezilienței.

Mai târziu, Jonathon a scris: „Știu că sună jalnic, dar viziunea mea despre viață s-a schimbat. Acum îmi dau seama că ceea ce credeam înainte că este identitatea mea nu este decât o experiență. Iar a fi inundat de sentimente copleșitoare este doar un mod oarecare prin care creierul meu îmi furnizează experiențe, dar nu ele trebuie să determine cine sunt eu.”

M-au mișcat descoperirile lui și am fost uluit de abilitatea sa de a articula asemenea intuiții profunde. Acum urma să vedem cum puteam rafina această recent îmbogățită abilitate de monitorizare, pentru a începe modificarea felului în care informația și energia curgeau în lumea sa interioară - pentru a-i împiedica mintea să mai fie inundată de acele „sentimente copleșitoare”, de la bun început. Deoarece deja învățase cum să-și folosească abilitățile de autoobservare pentru a-și vedea furtunile interioare, de-acum era pregătit să învețe tehnici care i-ar fi permis să facă ceva în privința lor. Următorul pas a fost să-l învăț pe Jonathon abilități de relaxare elementare, cerându-i să-și imagineze un loc liniștit din memoria sa, pe care l-ar fi putut evoca în momentele de stres. Am exersat vizualizarea în mediul sigur al cabinetului meu și am combinat-o cu sentimentul de întemeiere pe care-l obținea obser- vându-și corpul așezat pe scaun sau respirația. Aceste tehnici de relaxare și de vizualizare aveau

să-i furnizeze niște moduri la îndemână pentru liniștirea imediată. în timp, Jonathon a învățat să țină departe o iminentă cădere nervoasă „pe calea inferioară”, prin constatarea schimbărilor stării sale fizice -bubuitul inimii, agitația din stomac, pumnii încordați -, după care tocmai actul constatării avea să-l liniștească. Jonathon experimenta puterea unei conștientizări stabilizate a minții de a dobândi echilibrul mintal.

Pe măsură ce lunile treceau, în cadrul ședințelor noastre, Jonathon a devenit tot mai încrezător în abilitatea sa de a privi în sine, iar apoi de a schimba ce se întâmpla. în jurnalul său a scris: „încep să pricep cum modul meu de a fi atent la sentimentele mele schimbă ceea ce fac ele din mine. De obicei, explodau și o țineau așa ore întregi. Acum, după câteva minute, văd cum se prăbușesc și apoi, cum nu le mai iau atât de personal, pur și simplu se topesc. E ciudat, dar încep să cred în mine, poate pentru prima oară.”

Schimbarea a necesitat abilitatea de a accepta lucrurile așa cum sunt și de a avea puterea de a le lăsa să fie, până când mintea se stabiliza din nou. Știam amândoi cât de greu fusese acest drum pentru el. Furtunile din viața sa reprezentaseră o provocare imensă, dar tot ele îi furnizaseră și motivația dea găsi o modalitate prin care să creeze un port sigur în mintea sa.

Ce se schimbase pentru Jonathon?[65] Nu dispunem de scanări ale creierului său pentru a spune ceva cert din punct de vedere neuronal, dar ce-mi imaginez eu este că, pe parcursul acestor luni de muncă asiduă, cu câte două ședințe săptămânale, practică meditativă zilnică și exerciții aerobe, lui Jonathon i s-au dezvoltat fibrele integratoare ale prefron-talului median. Noul lui fel de a-și concentra atenția, de a-și integra conștiința nu era posibil decât datorită extinderii conexiunilor din zonele prefrontale mediane și a dezvoltării incipiente a fibrelor inhibitorii GABA, care-i puteau calma furtunile subcorticale. „GABA-gelul” îi putea

liniști iritabila amigdală limbică, astfel încât să nu atragă și zonele trunchiului cerebral în rutina răspunsului luptă-fugi-încremenește, care-l înnebunea pe Jonathon. în plus, probabil făcea o „cotitură la stânga” la nivelul creierului către starea de deschidere. Datorită acestei noi integrări, Jonathon învăța cum să-și coordoneze și să-și echilibreze activitatea creierului în moduri noi și mai adaptate. Acum putea „sta” în sanctuarul nou descoperitei sale conștiințe fără să fie luat de valul activităților sale mintale, care înainte îl copleșeau. Acest antrenament al minții era mai mult decât un simplu mod de a atenua simptomele sale de tip *montagne-russe* - pentru Jonathon, era un mod de a deveni mai rezilient, de a deveni mai mult el însuși. „Mă simt de parcă aș fi o persoană diferită - ca și cum aș fi mai puternic acum. Nu vreau să o spun prea des, ca să nu-mi poarte ghinion, dar mă simt chiar bine - chiar limpede.”

După șase luni de muncă împreună, cele mai multe dintre simptomele tumultului emoțional al lui Jonathon păreau să se fi risipit. Chiar și numai să stau cu el în aceeași încăpere îmi dădea o altă senzație: părea mai în largul său, senin și voios. Părea să se simtă mai bine în pielea lui. „Pur și simplu nu-mi mai iau toate sentimentele și gândurile atât de în serios - iar ele nu mă mai poartă într-o goană nebună!” Am continuat să lucrăm la practica sa și să consolidăm nou descoperitele sale abilități. La ultima noastră întâlnire, după un an de terapie, Jonathon s-a ridicat să-mi strângă mâna și am văzut iar în ochii săi acea strălucire, care atât de des obișnuise să se ascundă în spatele unei măști de angoasă și de frică. Acum privirea lui era limpede, chipul relaxat, iar strânsoarea mâinii încrezătoare și fermă. Crescuse cel puțin cu șapte-opt centimetri de când intrase prima oară în cabinetul meu, fapt ce-mi părea că se întâmplase cu foarte mult timp în urmă.
După terminarea liceului, Jonathon s-a mutat în alt oraș pentru a urma cursurile unei facultăți. Au trecut ani buni de-atunci, dar de curând m-am întâlnit cu părinții lui Jonathon

într-un magazin din vecinătate. Mi-au spus că Jonathon se descurca „excelent” și că nu se mai îmbarcase niciodată de atunci în *montagne-russe-ul* mintal. Acum studiază filmul și psihologia.

6

JUMĂTATE DE CREIER ASCUNS

Balansarea stângii cu dreapta

Când fiul său l-a adus la mine, Stuart își sărbătorise de puțin timp cea de-a nouăzeci și doua aniversare. „Niciodată n-am avut nevoie de un psiholpg și-n mod cert n-am nevoie nici acum”, a declarat el, refuzând ajutorul fiului său, care voia să-l sprijine, și pășind hotărât în cabinetul meu. Stuart nu părea să aibă mai mult de 70 de ani. Era un bărbat bine, proaspăt ras, cu păr des și cărunt, ondulat și pieptănat atent pe după urechi. „Am venit aici pentru că mi-a cerut-o fiul meu”, a adăugat el. „E o idee prostească, dar el crede că am nevoie de ajutor.”

Randy îmi spusese la telefon că tatăl lui suferea de depresie. Citise în ziar un articol despre depresia la vârsta a treia și ajunsese la concluzia că depresia lui Stuart se declanșase cu șase luni înainte, când Adrienne, mama lui Randy, fusese internată din cauza unei pneumonii. Stuart și Adrienne erau căsătoriți de 62 de ani, dar de când ea se întorsese acasă de la spital, Stuart „era nefuncțional”, după cum spunea Randy. Renunțase să se mai ducă de câteva ori pe săptămână la vechea lui firmă de avocatură și la a mai ieși la plimbare sau la a se mai întâlni cu prietenii. Nu-i mai căuta la telefon nici pe Randy, nici pe fratele acestuia. Și, cu toate că niciodată nu fusese prea implicat în relația cu nepoții săi, acum era și mai distant cu ei. La evenimentele de familie se retrăgea să citească ziarul sau să urmărească știrile la TV. Chiar și acasă, cu Adrienne, Stuart părea dezinteresat și retras.

Dar după ce Randy a ieșit, iar eu și Stuart am început să discutăm, ce m-a izbit mai întâi n-a fost într-atât depresia lui, cât un fel de gol. Stuart părea aplatizat; din tonul vocii sale lipseau variațiunile, iar fața lui era lipsită de orice expresie. Mi-a povestit detaliile ultimelor șase luni de parcă ar fi fost luate din vreo emisiune TV care se întâmplase să

fie difuzată în timp ce el aștepta știrile. Era energic și alert, dar părea distant și imperturbabil.

M-am uitat în ochii lui Stuart, cercetându-mi simțămintele și senzațiile, pentru a descoperi ceva ce-ar fi putut reflecta ce se petrecea, probabil, în sinea lui. După cum am discutat deja, ne folosim întregul corp ca „ochi” al observării minții, iar eu eram conștient în primul rând de un sentiment amorțit și surd că lipsea ceva. Probabil ați observat că, dacă sunteți împreună cu o persoană în depresie, începeți să vă simțiți voi înșivă abătuți - greoi, triști, distanți și singuri. Dar la început, cu Stuart, n-am simțit nimic, iar apoi am sesizat un sentiment vag de frică, o spaimă ascunsă. Oare să fi fost propria frică de a mă întâlni cu un individ de 90 de ani pe care era posibil să nu-l pot ajuta - care, de fapt, tocmai spusese că nici nu puteam să-l ajut? Oare îmi proiectam pur și simplu propria frică de îmbătrânire, de boală și de pierdere? Sau era de fapt vorba despre circuitul meu de rezonanță, care reflecta fidel ceva ce se întâmpla cu Stuart?

După câteva minute, mi s-a părut că se așază mai bine în scaun și că se simte mai confortabil în timp ce „discutam amiabil”. Am aflat mai multe despre viața lui Stuart - despre munca sa de avocat pe probleme de proprietate intelectuală, despre echipele preferate de fotbal și de baseball, despre istoricul educației sale și cum a întâlnit- o pe Adrienne. Se retrăsese din parteneriatul firmei de avocatură doar de zece ani, dar mi-a spus că nu încetase să ofere consiliere la unele cazuri, bucurându-se de statutul de bătrân înțelept. Participase la ședințe chiar și în timpul în care Adrienne fusese spitalizată. Dar acum, a recunoscut el, stătea acasă și citea mult. în afară de asta, „lucrurile erau în regulă”. în timp ce vorbea, am căutat să depistez semnele începutului de demență, dar n-am găsit niciunul. Memoria lui Stuart, atenția sa, orientarea sa în realitate, toate păreau a fi intacte.

Apoi l-am întrebat cum s-a simțit cât timp Adrienne a fost

bolnavă. „Știu că nu sună corect, mi-a replicat, dar ca să fiu sincer, nu mi-am făcut prea multe griji. A avut cei mai buni medici, iar ei au spus că se va face bine. Știi, a continuat el, nici când unul dintre partenerii mei din firma de avocatură a fost diagnosticat cu limfom n-am sirpțit nimic. Oamenii se îmbolnăvesc, mor. Așa merg lucrurile. Știu că ar trebui să simt ceva în legătură cu aceste lucruri, dar pur și simplu nu simt nimic.”

Expresia lui Stuart „nu sună corect” mi-a atras atenția. Cumva își dădea seama că reacțiile sale nu erau chiar normale și părea să caute o categorie - „corect” sau „incorect” - prin care să le înțeleagă. Poate reușeam să mă aliniez cu acea conștientizare, cu acea curiozitate față de alte feluri de a simți posibile. M-am întrebat ce-l făcuse să fie atât de încremenit și de deconectat și ce puteam face în această privință.

Către sfârșitul ședinței, i-am cerut lui Randy să ni se alăture în cabinet. Atât Stuart, cât și fiul său au fost de acord că el avusese întotdeauna un temperament „bine echilibrat”. Amândoi au admis că era un om hotărât și că avea un fel de a le spune oamenilor ce gândea „fără ocolișuri”, dar niciunul din ei nu-și amintea vreun moment în care Stuart să-și fi pierdut de-a binelea cumpătul. Și nici nu existaseră perioade lungi de timp în care să fi fost indispus sau ursuz sau, dimpotrivă, exaltat. Una peste alta, cum a spus Randy, Stuart fusese „stânca Gibraltarului în viețile tuturor”. Deși Stuart nu a replicat nimic la acest comentariu, lucirea din ochii lui mi-a lăsat impresia că ținea mult la fiul său. în plus, îmi dădea speranțe că-l puteam ajuta și am fost ușurat când a acceptat să revină pentru „câteva” ședințe.

DIN TRECUT ÎN PREZENT

Stuart chiar s-a întors, la fel de vexat ca înainte. Când am început să-l întreb despre amintirile sale din copilărie, mi-a spus că sunt „ridicol”. Nu-mi dădeam seama, mi-a spus, că

la cei 92 de ani ai săi copilăria sa era în mod cert o „chestiune irelevantă”? „De ce să ne mai batem capul? Știam eu că voi, terapeuții, nu sunteți în toate mințile.”

Mi-a venit să-i spun „obiecția se respinge”, dar m-am abținut. Umorul poate fi un mod de conectare important și chiar poate stimula neuroplasticitatea, dar nu părea adecvat în acel moment. în schimb, i-am spus că, pentru a afla ce este în mintea sa, ar fi folositor-fapt dovedit științific-să revedem amintirile din trecutul său. Vă puteți imagina răspunsul avocatului Stuart: „Nu am nevoie de ajutor. Așa că e irelevant.”

în interviuri, întrebările îmi servesc pentru două obiective: cel dintâi este acela de a obține detalii despre evenimentele vieții unei anumite persoane. Iar al doilea este acela de a-mi face o impresie despre modul în care e spusă povestea. Căutam dificultăți de dezvoltare, de genul pierderilor sau traumelor, la care a fost nevoit să se adapteze. Personalitatea noastră se formează pe măsură ce temperamentul nostru înnăscut, deseori influențat genetic - trăsături de genul timidității sau irascibilității -, interacționează cu părinții, cu colegii și cu profesorii noștri, dar și cu experiențele noastre de acasă și de la școală. Evenimente întâmplătoare - în pântecul matern, în copilăria timpurie și chiar mai târziu - contribuie și ele, într-un mod impredictibil, la felul în care ne dezvoltăm. Ne adaptăm la tot ce ni se oferă și la tot ceea ce întâlnim în viața noastră. Nu știm să facem
altceva, așa că facem tot ce ne stă în putință în condițiile date, iar sentimentul de sine se naște în dansul nostru între caracteristicile noastre înnăscute, adaptarea la experiență și pura și simpla întâmplare.

Odată ce l-am convins pe Stuart să vorbească, memoria lui s-a dovedit excelentă în privința detaliilor despre orașul în care a crescut, jocurile pe care le-a jucat în copilărie, marca și modelul primei lui mașini și chiardespre evenimentele

politice și istorice ale vremii. Dar la întrebările mele legate de viața de familie din copilărie - sau chiar de mai târziu -, răspunsurile sale erau în mod repetat vagi. „Mama mea era normală. Ea se ocupa de casă. Tata muncea.

Cred că eu și frații mei eram în regulă.” La întrebarea despre modul în care i-a influențat viața de familie dezvoltarea, Stuarfa răspuns: „N-a influențat-o... Părinții mei mi-au asigurat o educație bună. Altă întrebare.”

Stuart insista că a avut o copilărie „în regulă”, chiar dacă spunea că nu-și amintea detalii despre relațiile sale cu părinții sau cu cei doi frați ai săi. Insista că „pur și simplu nu-și amintea ce făceau acasă și cum *simțise* el viața pe atunci. Detaliile oferite nu erau decât fapte, nimic nu aducea a ceva trăit ca o experiență. Lucru valabil și despre felul în care mi-a povestit că fusese împreună cu unul din frații săi când acesta a avut un accident grav la schi, accident care a dus la amputarea piciorului său. Fratele lui se recuperase și era „în regulă”.

Această ședință dificilă îmi dăduse totuși informații importante. Amintirile generaliste ale lui Stuart, incapacitatea sa de a-și aminti experiențe din familie, insistența că aceste relații nu avuseseră niciun impact asupra vieții sale sunt, toate, trăsături tipice ale unui anumit tip de narațiune autobiografică pe care-l studiam de ani întregi. Foarte multe cercetări sugerează[66] că o astfel de narațiune se dezvoltă la indivizii crescuți în cămine unde căldura emoțională lipsește.

Bănuiala mi-a fost confirmată atunci când, săptămâna următoare, Stuart a venit însoțit de Adrienne. Ea mi-a spus că părinții lui Stuart fuseseră „cei mai reci oameni pe care-i cunoscuse vreodată pe pământul ăsta. Nici nu te poți gândi de ce ar fi oamenii atât de ciudați, de înghețați și de nepăsători... bietul Stu.” Deși avea 83 de ani, Adrienne era într-o formă excelentă și-l privea pe Stuart cu mândrie și

afecțiune. Când s-a întors spre mine, mi-a spus că spera să-l ajut „să-și spargă cochilia .

Comentariile lui Adrienne mi-au întărit impresia că, deși Stuart devenise și mai retras de când cu pneumonia ei, el fusese dintotdeauna distant emoțional. Dar ceva se întâmplase cu el când Adrienne a fost spitalizată, ceva l-a lovit într-un mod despre care nu putea sau nu voia să discute. Lui Adrienne i se părea că el își pierduse interesul pentru viața lor împreună, retrăgându-se cu bună știință în lumea lui de tomuri de istorie și de publicații juridice. Spera ca terapia să-l facă „mai fericit”. Stuart a replicat că nu știa exact ce însemna asta, dar că simțea că soția lui merita un toyarăș mai bun acum, la vârsta pensionării. A acceptat să continue terapia trei sau patru luni, ca să vadă ce puteam face noi împreună.

DREAPTA ȘI STÂNGA

Poate că faptul de a fi fost crescut[67] de „cei mai reci oameni de pe pământ” dusese la rigiditatea de fond a lui Stuart, poate că erau de fapt genele moștenite sau poate vreun alt factor încă necunoscut. Nu aveam nevoie să știm cu certitudine pentru a interveni. Aceasta este frumusețea abordării *integrative.* Putem deplasa sistemul către fluxul FACES concentrându-ne asupra celor trei vârfuri ale triunghiului stării de bine: minte, creier și relații. întrebările de bază: ce se întâmplă în prezent? Ce se poate face pentru a încuraja diferențierea și conectarea?

Pentru a-l înțelege pe Stuart[68], haideți să explorăm felul în care cele două emisfere cerebrale, stângă și dreaptă, ne oferă moduri foarte diferite de a percepe realitatea și de a comunica unii cu alții. Aceste diferențe formează substratul neuronal al tipului de răspunsuri pe care mi le-a dat Stuart în timpul interviului despre dezvoltarea sa. La cei cu o copilărie rece, golită de emoții, deseori una din emisferele cerebrale

pare să fie prea puțin stimulată, iar cealaltă devine excesiv dominantă. Stilul lui Stuart de a povesti faptele fără detalii autobiografice și implicarea sa de lungă durată într-o profesie care necesita o muncă intelectuală extrem de logică, dar prea puține conexiuni emoționale cu ceilalți oameni sugerau în mod convingător că avea o emisferă stângă dominantă și o emisferă dreaptă subdezvoltată. în prezept, despre emisferele stângă și dreaptă se vorbește la știri, ba aud discutându-se despre ele chiar și la întâlniri sociale (cel puțin la petrecerile la care particip eu). Dar e ușor să simplificăm foarte mult diferențele, așa că haideți să le privim mai îndeaproape.

încă de la începutul vieții comunicăm unii cu alții în spațiul „nonverbal”. Transmitem și recepționăm semnale prin expresiile noastre faciale, prin tonul vocii, postură, gesturi și prin momentul și intensitatea răspunsului. în pruncie, semnalele nonverbale erau linia noastră de comunicație, singura modalitate de a ne transmite nevoile și dorințele. Plângeam, dădeam din mâini și din picioare, ne încruntam sau întorceam spatele când ne era foame sau frică sau atunci când sufeream ori eram singuri. Zâmbeam, gângueam și ne cuibăream la pieptul mamei când ne simțeam în siguranță și bine hrăniți. Și, pe măsură ce persoana care ne îngrijea răspundea la semnalele noastre, ne conectam cu ea prin aceste tipare nonverbale de energie și informație. Așa s-a „simțit simțită” Leanne de către Barbara, înainte de accident. Și tot așa, mulți dintre noi am devenit un „noi împreună cu părinții noștri.

Aceste semnale nonverbale sunt și create, și percepute de către emisfera dreaptă a creierului, iar neurosavanții au descoperit că, în primii ani de viață, emisfera dreaptă este aceea mai dezvoltată și mai activă. Tocmai sărăcia acestor semnale nonverbale am observat-o în primele câteva ședințe cu Stuart. Aveam de-a face cu un profesionist inteligent, articulat și împlinit, dar căruia părea să-i lipsească

această textură fundamentală a vieții conversaționale. Bineînțeles că ne conectăm cu ceilalți și prin cuvinte, ca acestea pe care le citiți chiar în acest moment sau cele pe care Stuart le-a utilizat cu atâta pricepere în cariera sa. Cuvintele devin mult mai importante după primii ani de viață - și acesta este momentul când emisfera stângă devine mai activă. De-a lungul copilăriei și adolescenței noastre, emisferele dreaptă și stângă trec prin faze ciclice de creștere și dezvoltare.

Emisfera dreaptă este mult mai direct conectată cu zonele subcorticale ale creierului. Informația curge dinspre corp prin trunchiul cerebral către zonele limbice și către cortexul drept. Emisfera stângă este mai retrasă față de aceste surse subcorticale brute - adică de senzațiile noastre fizice, de reacțiile de supraviețuire ale trunchiului cerebral si de emoțiile si atașa- mentele din zonele limbice.

Datorită acestei istorii a dezvoltării și a configurației anatomice, emisfera dreaptă ne furnizează o trăire mai directă a întregului corp, fluxurile și refluxurile noastre emoționale și imaginile experienței trăite care construiesc memoria noastră autobiografică. Creierul drept este sediul sinelui nostru emoțional și social. Noi creăm imagini ale minții noastre și ale minților altora folosindu-ne de baza biologică a cortexului nostru drept; partea dreaptă are, de asemenea, un rol mai mare în gestionarea stresului și în reglarea activității regiunilor subcorticale. Dar aceste distincții nu sunt absolute. Viața normală întrețese activitățile dominate de partea dreaptă In fluxul informațional, la fel de important, dar diferit, al emisferei stângi.

Chiar și pentru a comunica aceste idei trebuie să-mi folosesc partea stângă, mai conceptuală, mai întemeiată pe fapte și mai analitică - iar voi trebuie să o folosiți pe a voastră pentru a le înțelege. Emisfera stângă, fiind într-un mod mai puțin direct influențată de evenimentele subcorticale de la etajul

inferior, locuiește într-un fel de „turn de fildeș” al ideilor și al gândurilor raționale, spre deosebire de corespondenta dreaptă, care este mai visceralã și mai emoțională. Dar cele două emisfere comunică într-adevăr. Acești vecini corticali drept și stâng sunt legați prin corpul calos, o fâșie de neuroni situați în profunzime, care fac posibilă transmiterea dintro parte în alta a energiei și a infoKhației. Luate separat, aceste tipare diferite ale fluxului de energie și informație ne dau posibilitatea de a avea, într-un fel, „două minți”, care pot coopera sau pot intra în competiție una cu cealaltă. Noi le vom numi „modurile” stâng și drept. Când cele două emisfere colaborează, atingem integrarea „bilaterală” sau „orizontală”.

Emisfera voastră stângă preferă comunicarea liniară, lingvistică, logică și literală. în plus, fiind o creatoare de liste, stânga preferă să eticheteze lucruri. Se specializează în raționamente silogistice, folosind serii logice si identificând relații cauzale. Știm că emisfera stângă a intrat în funcțiune când copiii de doi-trei ani încep să întrebe: „de ce? de ce? de ce?”

lată aici o schiță pe puncte a fiecărui mod: modul stâng - dezvoltare târzie, liniar, lingvistic, logic, literal, etichetează și listează; modul drept-dezvoltaretimpurie, holistic, nonverbal, imagini, metafore, simț al corpului în integralitatea sa, emoții brute, reducerea stresului și memorie autobiografică.

Un alt fel de a vedea cele două moduri este că stângul este mai degrabă „digital”, categorisind informațiile după criterii gen pornit- oprit, sus-jos, corect-greșit; în timp ce modul drept e mai degrabă „analog”. Anatomia creierului indică un posibil motiv al acestor diferențieri în microarhitectura contrastantă a celor două emisfere.

Modul drept creează atitudini de tipul „Șl”, în timp ce stângul creează puncte de vedere de tip „SAU”. Folosindu-

mă de modul drept, văd o lume doldora de posibilități interconectate: asta Șl asta pot fi adevărate. Iar împreună, aha!, ar putea crea ceva nou. Folosindu- mă de modul stâng, văd o lume mai divizată: ce este adevărat, asta SAU asta? Căci pentru stânga numai o perspectivă poate reflecta realitatea cu acuratețe. Iar când privesc lumea prin lentila SAU a modului stâng nu am senzația că aleg să văd lumea în acest fel. Acela este singurul fel in care poate fi privită. Iar cealaltă perspectivă, cea a modului drept, ei bine, aceea este pur și simplu *greșită.*

Am lucrat cu cupluri în care una din persoane folosea predominant modul stâng, iar cealaltă, predominant modul drept. Persoana A spune că se simte tristă. Persoana B răspunde: „Ai înnebunit. N-ai niciun motiv să te simți tristă”. Persoana A privește perplexă, dar nu poate vorbi. Persoana B pare să creadă că a câștigat disputa. Ce fel de joc e acesta... trist, fără conexiune, în mod cert neintegrat... o situație în care pierd amândoi.

Poate că vă întrebați dacă, având două procesoare neuronale puternice, dar foarte diferite în capetele noastre, nu este oare inevitabil să fim în război cu noi înșine - așa cum se întâmplă cu indivizii al căror mod predominant este diferit de al nostru, precum în cuplul descris mai sus. Uneori este. Când unul din moduri îl domină pe celălalt pentru lungi perioade de timp, rezultatul este rigiditatea și/sau haosul. Așa se simțea Stuart în cabinetul meu - rigid și deconectat.

Sunt multe motive pentru care cineva poate crește „înclinat spre stânga”. Ce se întâmplă dacă nevoia noastră de apropiere față de ceilalți - de a împărtăși semnale nonverbale, de a ne simți văzuți și în siguranță - nu este întâmpinată de un altul grijuliu, conectat cu noi și comunicativ? Sau, mai rău, ce se întâmplă dacă acele interacțiuni timpurii sunt terifiante? Cum putem trăi cu acel sentiment de nesiguranță? Dacă trăim într-un deșert

emoțional sau suntem azvârliți încoace și-ncolo de furtuni violente, emisfera noastră dreaptă se poate micșora în consecință. Retragerea într-un mod predominant stâng creează un fel de glob de sticlă al conștiinței noastre. Este una dintre strategiile comune și obișnuite de supraviețuire. Dar sunt și căi mai bune, iar eu speram să-l ajut pe Stuart să le descopere.

SNAG **PENTRU CREIER**

Oare a începe terapia cu un individ de 92 de ani era ca și cum voiam „să învăț un câine bătrân trucuri noi”? Dacă, în cazul lui Stuart, circuitele neuronale ale modului drept fuseseră în adormire vreme de câteva decenii - de fapt, aproape un secol -, le mai puteam stimula să devină active? Indiferent dacă această adormire se datora experienței, geneticii, întâmplării sau tuturor acestor trei factori, exista vreo cale de a schimba prezenta funcționare neuronală? Și dacă activam aceste circuite, ne puteam aștepta realmente ca acestea să creeze noi conexiuni sinaptice sau chiar să dezvolte noi neuroni integratori? Știința neuroplasticității, dar și practica clinică din domeniul reabilitării neuronale sugerau că da, era posibil. Și este exact ce i-am spus și lui Stuart.

Am desenat o imagine a creierului și i-am vorbit lui Stuart despre emisferele dreaptă și stângă. Scopul nostru, i-am spus, era să-l ajutăm să-și dezvolte tot creierul, astfel încât să fie mai echilibrat: să adăugăm noi abilități specifice emisferei drepte și să le întărim pe cele bine dezvoltate deja ale emisferei stângi. Apoi i-am prezentat unul dintre acronimele cu care lucrez: SNAG *(dragare),* de la Stimularea Activării și Creșterii

Neuronale[1], l-am spus că-i putem draga creierul pentru a crea și întări conexiuni neuronale. Oriunde apar descărcări de impulsuri nervoase, neuronii existenți pot crea conexiuni sinaptice noi sau le pot îmbunătăți pe cele existente prin-tr-

un proces numit *sinaptogenezâ.* în plus, se poate stimula și dezvoltarea unor noi neuroni - proces numit *neurogeneză.* l-am explicat, de asemenea, cum se poate îngrașă teaca de mielină, fapt ce duce la creșterea conductivității electrice între neuronii interconectați. Și că, așa cum îi spusesem și lui Jonathon, printre factorii-cheie ce duc la creșterea neuronală sunt noutatea, atenția și exercițiul fizic. Lui Stuart i-a

plăcut acronimul SNAG, iar eu am fost mulțumit să văd că modul lui stâng părea să aprecieze jocul de cuvinte.

Dacă nu putem folosi o sondă electrică, în ce fel putem ținti strategic numai o anumită porțiune a creierului? Răspunsul este: atenția. Când ne concentrăm în mod repetat asupra anumitor abilități, datorită puterii neuroplasticității, activitatea neuronală de la un moment la altul poate deveni treptat o trăsătură consolidată. Mai întâi aveam să folosim concentrarea atenției lui Stuart pentru a stimula activarea și creșterea neuronală în emisfera sa dreaptă, obiectiv pe care-l puteam atinge lucrând la abilitățile care îl puteau ajuta să îmbunătățească diferențierea prin stimularea creșterii acelei regiuni. Apoi urma munca de conectare a emisferei drepte cu cea stângă.

Voiam să mă asigur că modul stâng al lui Stuart era dispus să se implice în acest proces. Am discutat despre ceea ce aveam de făcut în vederea construirii abilităților și i-am vorbit despre cercetările asupra felului în care se schimbă creierul când învățăm să cântăm la un instrument muzical. Dacă instrumentul este o vioară, studiile au demonstrat, așa cum am mai spus, că atenția la acele mișcări complexe ale degetelor mâinii stângi va duce la dezvoltarea acelei părți a cortexului care reglează senzațiile și controlul motor asociate mâinii stângi. Acele zone vor fi mult mai mari decât cele care coordonează mâna dreaptă, care folosește arcușul în moduri mai puțin subtile.

Apoi i-am spus lui Stuart că ne putem îndrepta atenția în moduri specifice pentru a permite emisferei sale drepte să se dezvolte mai bine. Pentru aceasta nu aveam nevoie decât să ne oferim timpul biologic necesar pentru a permite acestor sinapse și neuroni noi să crească și să devină părți ale unui sistem integrat într-un mod nou.

DEZVOLTAREA DREPTEI

Pe Stuart îl atrăgeau dezbaterile logice și științifice despre creier pe care i le-am prezentat ca parte a planului nostru de tratament. Nimic din ceea ce i-am spus nu era menit să-l înșele. Am insistat asupra modului cum răspunde creierul la experiențele timpurii de viață, asupra felului în care ne adaptăm și „facem ce știm mai bine” de-a lungul întregii vieți. Indiferent care ar fi fost factorii implicați în dezvoltarea lui, acum putea să se schimbe, dacă voia, printr-o dezvoltare indusă experi-ențial. Ultima chestiune despre care am discutat a fost că nu încercam să-i schimbăm identitatea, ci să-i extindem potențialul prin cultivarea unui set de circuite subdezvoltate din creierul său. Speram ca prin schițarea cadrului muncii noastre să-i dau lui Stuart un sentiment de siguranță în ceea ce privește scopul final al acesteia - care era ca el să se deschidă către emoție și să-și permită să devină vulnerabil -, astfel încât să fie dornic să intre în proces.

Când ședința noastră s-a încheiat, Stuart a făcut o scurtă pauză, apoi mi-a reamintit că nu „simțise nimic” când Adrienne și partenerul său de la firma de avocatură se îmbolnăviseră.

Apoi a spus ceva ce n-am să uit niciodată: „Știu că lumea zice că a simțit una sau alta... dar, în toată viața mea, eu practic n-am simțit nimic. Chiar nu știu despre ce vorbește lumea, înainte să mor, aș vrea să știu.” Atunci am știut că puteam lucra împreună la reprogramarea creierului său. Amândoi păream pregătiți pentru această sarcină.

SENZAȚII CORPORALE

De vreme ce chiar Stuart a admis că sentimentele sale îi erau inaccesibile, am început cu ceva mai tangibil: corpul.

Pentru a intra în contact cu senzațiile sale somatice, l-am condus prin același tip de scanare corporală pe care o făcusem și cu Jonathon, începând cu laba piciorului drept și mergând pepiciorînsus. Poate vă amintiți din secțiunea „Modelul creierului din palma ta” (p. 14 original) că partea dreaptă a corpului este reprezentată în emisfera stângă și viceversa. De fapt, o imagine a întregului corp este cartografiată jjoar în emisfera dreaptă, dar am vrut să încep cu acea parte a creierului unde Stuart se simțea cel mai competent. După ce și-a concentrat cu succes atenția asupra părții drepte, am făcut același lucru cu piciorul stâng. S-a dovedit că-și putea localiza senzațiile din ambele părți fără nicio problemă. Acest fapt sugera că circuitele neuronale de bază ce conectau o parte a corpului cu partea opusă a creierului erau intacte.

Dar, când i-am cerut lui Stuart să pună simultan senzațiile din ambele picioare „în fața minții sale”, a ezitat. „Nu prea pot să vizualizez. E ca un obiect care pâlpâie. întâi văd o parte, apoi pe cealaltă.” Așadar, funcționarea de bază era intactă de ambele părți, dar nu putea integra în conștiința sa cele două părți simultan. Am lucrat la această abilitate până când am încheiat scanarea completă a corpului, cerându-i repetat să-și concentreze atenția întâi asupra primei părți, apoi asupra celeilalte și, în cele din urmă, asupra ambelor părți simultan.

Când am orientat scanarea spre interior și i-am cerut lui Stuart să-și sesizeze organele interne, i-a fost și mai greu decât înainte. Cercetările sugerează că interocepția - percepția propriei stări somatice interioare - este mediată în primul rând de creierul drept. După cum am discutat în secțiunea „Călătorind pe circuitele de rezonanță” (p. 98),

semnalele din interiorul corpului nostru - ca și cele ale stărilor noastre limbice - sunt transmise pe traseul insulei înspre regiunile prefrontale mediane din emisfera dreaptă. Nu-mi dădeam seama dacă dificultățile de interocepție ale lui Stuart se datorau unei deficiențe în dezvoltarea circuitelor de rezonanță sau unei lipse de conectare cu centrii lingvistici din emisfera stângă, necesari pentru traducerea interocepției în cuvinte. Oricare ar fi fost cauza, ca în cazul oricărei abilități, concentrarea minții asupra senzațiilor sale avea să devină mai ușoară prin exersare repetată, iar eu nu voiam să-l las să se frustreze prea tare. Era momentul să trecem la alt aspect al modului drept.

CONEXIUNEA NONVERBALĂ

Dezvoltăm prima oară relații în timpul primilor ani de viață, în perioada în care emisfera dreaptă este dominantă și ca dezvoltare, dar și ca activitate. Probabil acesta este unul dintre motivele pentru care modul drept se specializează în relații apropiate de-a lungul întregii noastre vieți. Partea dreaptă se mai specializează și în autoliniștire. Pruncii își folosesc mâna stângă (coordonată de creierul drept) ca să se liniștească, în timp ce dreapta are tendința de a fi mișcată în vederea explorării lumii. Imagistica cerebrală a mai arătat că activarea prefrontalului stâng pare să fie asociată cu o stare de deschidere, în care explorăm și ne deschidem către experiențe noi. Activarea frontală dreaptă, pe de altă parte, este asociată cu retragerea, cu întoarcerea înspre interior și cu îndepărtarea de noutate. Fapt interesant, regulile de conduită socială - codurile care ne spun cum artrebui să ne comportăm în grupuri - sunt o specialitate a modului stâng. Așadar, per total, stânga pare mai concentrată spre exterior, în timp ce dreapta este specialista interiorului, care explorează lumile interne, ale noastre și ale celorlalți. Acest fapt ar putea explica de ce Stuart avea succes la tribunal și în sala de ședințe, dar era

nesigur pe sine când era vorba despre relații mai intime.

Pentru a-i prezenta lui Stuart bogata lume interioară a reflecției și a relațiilor, l-am angrenat într-o serie de jocuri de „comunicare nonverbală”. Inițial, erau simple: eu reproduceam o expresie facială, iar el trebuia să numească emoția corespunzătoare acesteia - tristețe, frică, furie. Apoi i-am cerut să-mi imite expresiile. Până nu i- am spus care era motivul acestui exercițiu a refuzat chiar și să încerce, dar nici după aceea n-a reușit să le reproducă. După câteva sesiuni însă a început să mă imite destul de bine. Ca temă pentru acasă, i-am cerut să urmărească emisiuni de televiziune fără sonor. Acest exercițiu avea să-i activeze abilitatea emisferei drepte de percepție nonverbală - și poate să-i plictisească emisfera stângă suficient încât să se relaxeze, dacă nu chiar să adoarmă de-a binelea. (Când eram împreună, trebuia să fiu atent să nu-l abordez prea des cu emisfera mea stângă, îi plăceau nespus de mult explicațiile, îmi punea multe întrebări despre cercetări și mă ispitea povestindu-mi fel de fel de anecdote captivante despre alte subiecte. Dar noi aveam de lucru și trebuia să neîntâlnim creierdreptcu creier drept.) Când ne angajam în „jocuri” nonverbale împreună, mi se părea că această joacă era exact hrana cerebrală pe care Stuart așteptase să o primească de o viață întreagă.

IMAGINILE Când comunicarea noastră nonverbală s-a îmbunătățit, iar Stuart a devenit mai sintonizat cu propriile senzații somatice, am decis că venise momentul să-i explorăm lumea interioară a imaginilor și a reflecțiilor autobiografice, l-am cerut să-și amintească seara dinaintea ședinței noastre și micul dejun din dimineața aceea și să-și comunice amintirile ca pe niște imagini, nu ca pe niște fapte. Pe de o parte, acest domeniu era unul sigur pentru Stuart. Acestea erau amintiri neutre, imagini ale propriilor experiențe din trecutul recent. Dar tocmai aici era cheia: reprezentările autobiografice țin de dominanța modului

drept, ele nu vin în formă verbală. Așa că spuneam: „Observă doar ce iese la suprafața minții”.
„Observă doar” invocă o experiență senzorială vastă, mai apropiată de fluxul modului drept, în care imaginile vin înaintea cuvintelor. Stuart voia să sintetizeze și să evalueze: „Am petrecut o seară frumoasă”, „Am mâncat fulgi de porumb la micul dejun.” Cei venea lui greu era să-mi spună: „Torn fulgii în castronul meu albastru și aud zgomotele seci pe care le fac aceștia. Cutia de lapte o simt rece în mână și torn din ea încet, până când văd că fulgii sunt aproape complet acoperiți de lapte. Mă așez și observ că- mi bate soarele în ochi.”

Am continuat cu imagini ale altor scene neutre, cum ar fi plaja lui preferată, curtea de acasă, ultima sa vacanță. Și, din nou, imaginile acestea nu i se trezeau ușor în conștiință. Conceptele verbale dominau peisajul minții sale, așa că începea să explice - nu să descrie - unde a mers și ce-a făcut în vacanță. Dar lui Stuart i-a plăcut mult această provocare și, încetul cu încetul, a învățat că activitățile minții sale nu se rezumă doar la acele pachete lingvistice de cuvinte pe care le schimbăm la școală sau la muncă - modul de funcționare pentru care fusese atât de răsplătit pe parcursul tinereții și maturității sale.

Desigur, veți fi observat paradoxul - ne foloseam de cuvinte pentru a avea acces la tărâmul necuvântător al emisferei drepte, care cuprinde senzații, imagini și sentimente. Nu sunt oare cuvintele specialitatea creierului stâng? Da și nu. Când *explicăm* un experiment științific sau o procedură juridică, ne bazăm mult pe partea stângă. Când în loc să explicăm *descriem,* convocăm partea dreaptă, bogată în experiențe, să colaboreze cu emisfera stângă, pricepută să forjeze cuvinte. Provocarea era să atragem partea stângă a lui Stuart să participe și ea, dar să lase dreapta să rămână puternică. Aici era începutul unei conectări mai echilibrate între emisfera stângă și cea dreaptă.

Cu reasigurări și exercițiu, ceea ce începuse ca imagini pasagere a devenit un film mai coerent pentru ochii minții lui Stuart. încetul cu încetul, s-a scufundat în oceanul interior, în câteva luni de întâlniri săptămânale, Stuart a început să se bucure de ceea ce la început nu fusese decât un exercițiu sâcâitor. Ca temă pentru acasă[69], i-am dat o carte despre cum să înveți să desenezi ajutându-te de emisfera dreaptă a creierului. în plus, a început, pentru prima oară în viața lui, să țină un jurnal. Uneori își aducea însemnările ca să le citim împreună - reflecții despre modul în care se schimba, despre noua lume care se deschidea în fața lui. Uneori, scria despre cât de nesigur se simțea, fiindu-i teamă că „nu avea să reușească și că nu se pricepea la descrieri, că „nu era bun să simtă”. Dar cu timpul a ajuns să spună că „vedea lucrurile într-o cu totul altă lumină”. Pentru el, a spus, cheia era să se adapteze la realitatea că nu putea controla unde aveau să-l ducă imaginile. Cât de diferit trebuie să i se fi părut acest fapt de studiul și de practica juridică. De îndată ce reușea să-și relaxeze predilecția

emisferei stângi de a controla și de a fi sigură, mintea sa își dobândea libertatea de a-i deschide lumea sa interioară.

A FACE LEGĂTURA DINTRE STÂNGA ȘI DREAPTA

în sfârșit, eu și Stuart am trecut la nivelul sentimentelor. Enunțul inițial al lui Stuart, „Nu știu ce simt”, cedase treptat locul capacității de a articula cum își simțea mușchii brațelor, unde îi era tensionată fața, când simțea o greutate în piept sau un sentiment de neliniște în stomac. Pornind de la astfel de senzații corporale, uneori conștientiza imagini - vedea în minte că era cu cineva ori că se ascundea sau fugea. Sintonizarea cu semnalele corpului și cu imaginile iscate de acestea l-a ajutat, de asemenea, pe Stuart să dobândească conștiința sentimentelor sale, pentru că sentimentele însele sunt senzația subiectivă a ceea ce se întâmplă în interiorul întregului corp - începând de la

membre și torace la trunchiul cerebral, zonele limbice și cortex. Totuși, încă îi era greu să traducă în cuvinte aceste senzații, imagini și sentimente atunci când îi puneam întrebări despre ele.

Stuart nu este singurul în situația aceasta; a găsi cuvintele care să ne descrie cu acuratețe lumea interioară necuvântătoare este o provocare pe viață pentru mulți dintre noi. Poeții ne oferă o imagine a ceea ce înseamnă să stăpânești această abilitate neuronală, dar puțini dintre noi au darul poetic de a traduce sentimentele în cuvinte - și chiar este o chestiune de traducere, dacă ne gândim puțin. Noi folosim pachetele lingvistice ale emisferei stângi pentru a pune emisferei stângi a altei persoane o întrebare despre experiența sau despre sentimentele ei (sau să ne punem nouă înșine aceeași întrebare). Acea persoană trebuie să decodifice semnalele respective și să trimită un mesaj prin corpul calos pentru a activa emisfera dreaptă, care dă la iveală imaginile somato- senzoriale nonverbale ce alcătuiesc „materia” sentimentelor.
Apoi trebuie să reia procesul în sens invers, traducând muzica interioară a emisferei drepte în procesoarele neuronale „digitale” ale centrilor limbajului din emisfera stângă. Atunci se naște un enunț. Uluitor.

De aceea era important ca Stuart să scrie jurnalul și să-și înregistreze nu numai gândurile, ci și senzațiile, imaginile și sentimentele care i se trezeau în conștiință. Pe măsură ce exercițiile noastre săptămânale continuau, jurnalul lui Stuart a dezvăluit lumea tot mai sofisticată a modului său drept, doldora de descrieri de vise, poeme și reflecții sensibile despre viața sa. Părea să se bucure să reflecteze la lumea interioară care-i devenise de-acum accesibilă.

Folosirea cuvintelor pentru a descrie și a eticheta această lume interioară le poate fi de fapt utilă nu doar celor asemenea lui Stuart, care au probleme în accesarea propriilor emoții, dar și celor care au nevoie de o modalitate

de a găsi un echilibru pentru o viață emoțională prea activă. La astfel de persoane există un exces al fluxului modului drept fără ca acesta să fie suficient conectat cu cel stâng (spre deosebire de Stuart, la care excesul de activitate a modului stâng nu era suficient conectat cu modul drept), iar ele pot suferi din cauza unor dereglări emoționale și izbucniri nervoase haotice. Ei pot fi copleșiți de imagini autobiografice fragmentare, cotropiți de senzații corporale, inundați de emoții care îi copleșesc și îi aruncă în confuzie. Pentru aceste persoane, echilibrul înseamnă dobândirea unei distanțări mintale, la adăpostul modului stâng. De vreme ce emisfera dreaptă este mai intim legată de zonele subcorticale generatoare de emoții, putem înțelege de ce sentimentul brut, spontan este simțit mai deplin și imediat în modul drept - și de ce are sens ideea conform căreia conectarea modurilor drept și stâng prin intermediul funcției limbajului, ce ține de emisfera stângă, ar putea genera echilibrul necesar.

Intr-adevăr, studii efectuate de colegii mei de la UCLA[70] au arătat de fapt că numirea unui afect duce la liniștirea activării limbice. Uneori e nevoie „să numim ca să domolim”. Ne putem utiliza centrii limbajului din emisfera stângă pentru a calma activarea excesivă a zonelor emoționale din emisfera dreaptă. Dar, o spun din nou, cheia este conectarea emisferelor între ele, nu înlocuirea unui dezechilibru cu altul.

CUM CONSTRUIM „NOI"-UL OBSERVĂRII MINȚII

într-o zi, Stuart a menționat că cel mai în vârstă nepot al său își rupsese piciorul la schi. Mi-am reamintit că, la una dintre primele noastre ședințe, îmi povestise despre accidentul de schi al fratelui său mai mare și m-am întrebat dacă nu cumva avea niște emoții fierezolvate în ceea ce privește acel eveniment - despre care ar putea de-acum discuta deschis. Când am adus subiectul în discuție, lui Stuart i-au dat lacrimile și m-am gândit că nimerisem o zonă sensibilă a

amintirilor sale, l-am spus că era posibil ca evenimentul să fie încă foarte dureros în mintea sa.

Stuart a clătinat din cap.

- Nu, nu-i vorba de asta, a spus ștergându-și o lacrimă de pe obraz.

- Despre ce crezi că-i vorba? l-am întrebat, nedumerit ce anume ar fi putut duce la acest răspuns emoțional nou și, pentru el, neobișnuit de intens.

- Nu-i vorba despre fratele meu sau despre accident, mi-a spus privindu-mă franc. Nu-mi vine să cred că ții minte ce ți-am spus acum nu știu câte luni... Nu-mi vine să cred că mă cunoști cu adevărat.

Am rămas într-o tăcere grea de semnificații, privindu-ne unul pe celălalt, l-am simțit prezența cum nu i-o mai simțisem până atunci. Am vorbit despre acest sentiment al conectării dintre noi și despre alte lucruri care-i stăruiau în minte, apoi ședința s-a încheiat. Când sa ridicat de pe scaun, a venit la mine și mi-a strâns mâna, apoi și-a pus palma stângă peste mâinile noastre împreunate.

- Mulțumesc, a spus. Mulțumesc mult pentru tot. Ședința asta a fost foarte satisfăcătoare.

Nu pot realmente pune în cuvinte ce s-a întâmplat, dar, după o jumătate de an de terapie, se părea că acum în cabinet exista un „noi”. De-am fi avut instrumente de monitorizare cerebrală la dispoziție, cred că ar fi detectat rezonanța creată între noi. Așa cum Stuart fusese mișcat până la lacrimi, realizând că mintea lui era prezentă în mintea mea, și eu am fost mișcat de sentimentul că,

pentru prima oară, mintea mea era într-a lui. între noi se crease o conexiune adâncă și deschisă.

ÎNTĂRIREA INTEGRĂRII SINAPTICE

De cum a fost inițiată integrarea, o cascadă de efecte pozitive a părut să decurgă spontan din eaACeva asemănător cu vechea idee din fizică de a împinge o bilă în sus pe un deal pentru a o vedea rostogolindu-se de cealaltă parte a lui. Este nevoie de un efort considerabil și de o atenție conștientă pentru a trece de starea inițială întipărită și neintegrată -pentru a împinge bila înapoi în vârful dealului. Aceasta este munca intenționalã a schimbării. Dar, în cele din urmă, mintea emergentă își urmează drumul firesc către integrare, iar bila se rostogolește fără efort în valea coerenței. Integrarea este starea naturală a minții.

Când am început să muncim împreună, mă gândisem că va trebui să cultiv pas cu pas empatia lui Stuart, începând cu chestiunile elementare despre cum se asimilează comunicarea emoțională a altora și apoi cum li se răspunde cu compasiune. înainte ca percepția minții sale să producă hărți ale minții celorlalți, ar fi trebuit să învețe cum să se deschidă ca să rezoneze cu stările lor emoționale și apoi cum să acceseze aceleași stări în sine însuși. Dar, retrospectiv, mi-am dat seama că deja lucrasem la acele structuri elementare. Concentrându-ne asupra senzațiilor sale somatice[71], constru-iserăm interocepția; reflecția și scrierea jurnalului îl făcuseră conștient de sentimente; iar lucrul cu imageria îi întărise abilitatea de a fi atent la experiențele nonverbale.
Toate aceste elemente esențiale ale empatiei sunt forme ale integrării. Odată ce urniserăm bila, mintea minunată și de-acum flămândă a lui Stuart era gata să facă ceea ce era menită să facă - să se conecteze cu alții și cu sine însăși.

La nouă luni de la prima noastră întâlnire, am primit un telefon de la Adrienne. MăTfitreba dacă i-am „făcut un transplant de creier lui

Stuart”. Mi-a spus că pur și simplu o uluia cât de acordat cu sentimentele ei devenise și că în prezent erau mai fericiți decât fuseseră vreodată. Voia să-mi povestească ce anume se întâmplase în seara anterioară. Stătea lângă Stuart, în timp ce își luau la revedere de la un musafir, iar ea și-a pus o mână pe umărul soțului ei. înainte, el ar fi înțepenit o clipă sau s-ar fi tras într-o parte, dar de data aceea a spus: „Oh, ce bine el” Și chiar a lăsat-o să-i facă un masaj la umăr - prima oară după 62 de ani de căsnicie.

Când l-am întâlnit pe Stuart data următoare, a cugetat la cât de importantă era Adrienne pentru el. Ajunsese să înțeleagă că răceala părinților săi fusese probabil atât de dureroasă, încât el se retrăsese pur și simplu în activitățile școlare, apoi în cele profesionale, până când a pierdut contactul cu ceilalți și cu sine însuși. Când Adrienne se îmbolnăvise, el se îndepărtase și mai mult de ea. Acum putea conștientiza că frica de a pierde pe cineva care-l iubise atât timp era de nesuportat. în ședințele de terapie, am început să lucrăm cu ideea de înfruntare a fragilității vieții, să învățăm cum să ne pese profund și totuși să acceptăm că nu putem controla modul în care se desfășoară viețile sau relațiile noastre. „Știu că e mai ușor să
te ascunzi în cărți”, a scris Stuart în jurnalul său, „dar cărțile nu-ți dau același sentiment plăcut pe care ți-l dă dragostea.”

Fără să-i spun ceva, Stuart a amintit momentul când Adrienne îl atinsese pe umăr. „Cred că pur și simplu n-am vrut niciodată să simt că am nevoie de ea. în toți anii aceștia a fost mai ușor să nu am nevoie de nimeni. Cât de greu trebuie să-i fi fost toți acești ani... iar eu sunt atât de recunoscător că a rămas cu mine în tot acest timp. Mi-a spus că-i place să-mi maseze umerii, chiar dacă mi-au trebuit două treimi de secol să spun «da».” în ce-l privea pe Stuart, sclipirea din ochii lui spunea totul când mi-a povestit cât de bine îl făcuse să se simtă masajul.

La cam un an după ultima noastră ședință, pe când se

apropia de a nouăzeci și patra sa aniversare, Stuart mi-a trimis un bilet: „Nici nu știu cum să-ți spun cât de mult mă distrez. Acum viața are un sens.

Mulțumesc.” Iar eu n mulțumesc că ne-a învățat pe mine și pe toată lumea cât de reziliente pot fi creierele noastre integratoare.

7

1

Stimulate Neuronal Activation and Growth, în original. (N. tr.)

TĂIATĂ DE LA GÂT ÎN JOS

Reconectarea minții cu corpul

Prima vizită a Annei a avut loc într-una din rarele zile când ploua în Los Angeles. Probabil că nu avea umbrelă, pentru că părul ei lung și negru era ud/Era prins într-un coc lejer într-o parte a capului, iar un firicel de apă îi umezea umărul și gulerul jachetei, întunecând țesătura. Eram absorbit de felul în care se întindea pata de umezeală, dar Anne nu părea deranjată de ea. Aveam să aflu curând că acest dezinteres al ei față de propriul corp nu era doar o întâmplare, o stare de moment, fiind prinsă pe nepregătite de ploaie.

Anne s-a uitat prin cabinet și s-a lăsat moale pe speteaza canapelei, apoi a spus:

- Ei bine, am venit, dar nu știu prea bine de ce.

Anne era o doctoriță de 47 de ani și mamă a două fetițe gemene de unsprezece ani. Mi-a spus că de un an de zile amâna să meargă la medicul ei internist pentru un al doilea examen medical. Tensiunea ei arterială ușor crescută și unele descoperiri în urma unui examen cardiologie de rutină l-au îngrijorat pe medic și-i ceruse să revină după câteva săptămâni, dar ea pur și simplu nu găsise timpul necesar repetării examenului. Da, mi-a spus Anne, știa că medicii sunt cei mai răi pacienți. Dar simțea că nu e nimic în neregulă cu inima ei și nu voia să-și piardă vremea. Tensiunea ei arterială era în regulă acum; nu avusese decât niște palpitații pe care fusese în stare să le ignore.

Dar, m-am întrebat eu, dacă nu trebuia să se preocupe de inima ei, de ce mai vorbea despre asta?

- Nu am timp să mă mai vadă niciun alt doctor, a continuat

Anne, cuvintele rostogolindu-i-se de pe buze.

Munca îi umplea viața, a spus, zilele lungi de muncă prelungindu-se cu weekenduri la cabinet, unde coordona un grup de radiologi. Și mam mai întrebat cum de-și făcuse timp să mă vadă pe mine - și de ce venise de fapt. Anne părea pierdută, iar în străfundul ochilor ei părea să se întrevadă o tristețe veche, un fel de tânjire după ceva ce nu putea găsi. Propriul meu mod cerebral drept se umplea de un sentiment vag de durere, dar în acel moment nu puteam pune degetul pe el, nu-l puteam numi, așa că n-am făcut decât să remarc aceste senzații interne și să le îndosariez undeva, în adâncul minții mele.

Anne mi-a spus că, în ciuda succesului ei profesional, nu se simțea cine știe ce împlinită și că viața îi era pustie. Viața ei nu însemna mare lucru în afară de muncă. Divorțase de soțul ei cu șase ani în urmă, pentru că „pur și simplu nu aveau prea multe în comun”. Cât timp gemenele au fost mai mici, n-au interesat-o întâlnirile amoroase (în plus, era prea ocupată), iarîn prezent nu era implicată în nicio relație romantică. Fiicele ei își împărțeau timpul între casa ei și cea a soțului, situată într-un cartier vecin. Când am întrebat-o despre relația ei cu fetele, mi-a spus că erau niște „miniadolescente” care „nu prea voiau să-și bată capul cu părinții lor”. Erau „foarte independente”, a adăugat mândră. Anne a făcut o pauză de aproape un minut, iar eu am așteptat să văd ce altceva va mai spune. Apoi m-a privit cu o expresie contrariată și a spus: „Ei bine, am venit oricum... și cred că viața trebuie să însemne mai mult decât ce trăiesc eu”. Am interpretat aceste cuvinte drept o solicitare de terapie.

Când i-am cerut lui Anne să-mi spună câte ceva despre cum a crescut, iată ce mi-a povestit:

Când avea trei ani, mama lui Anne a murit de cancer pulmonar, iar tatăl ei a căzut într-o depresie severă. A fost

trimisă să locuiască împreună cu părinții mamei ei, într-un orășel din apropiere, și nu și-a mai revăzut tatăl aproape un an. în acest timp, tatăl ei a fost internat în spital, iar când a fost externat, s-a întors să trăiască împreună cu

Anne și cu bunicii ei. Când am întrebat-o pe Anne despre anul acela, a spus: „Erau oameni grijulii, calzi și iubitori”, apoi a făcut o pauză de câteva clipe. „Dar n-a ținut mult”, a adăugat. „Eram mică, iar tata s-a întors și, ei bine, asta a schimbat absolut totul.”

Tatăl ei s-a recăsătorit când ea avea cinci ani, iar noua familie s-a stabilit în celălalt c^Apăt al țării, pe țărmul nord-vestic al Pacificului, în apropiere de Seattle. Nu și-a mai revăzut bunicii până n-a ajuns la facultate. Tatăl și mama vitregă ai lui Anne au mai avut doi copii, băieți vioi, născuți unul după celălalt, la distanță de un an și jumătate, pe care-i iubeau foarte mult. Anne a spus că-și iubea frățiorii, dar că se simțea ignorată de tatăl ei. în ce-o privea pe Louisa, mama vitregă, era o „femeie-robot”, de un autoritarism aspru, care o critica întruna pe Anne. Tatăl lui Anne n-a intervenit niciodată între ele.

într-o zi, pe când avea unsprezece ani, Anne a fost foarte sever mustruluită de Louisa. Mai târziu, după cum mi-a spus ea, s-a dus să facă o plimbare lungă în livada de meri din spatele casei. Și-a amintit că a luat atunci o decizie - și-a promis „să nu mai simtă nimic niciodată”. Când mi-a spus acest lucru, figura ei avea un aer și mai gol și și-a trecut degetul arătător peste partea din față a gâtului. Era gestul pe care majoritatea oamenilor îl interpretează ca însemnând „s-a terminat” sau „ia-i gâtul!” Dar nu eram foarte sigur că Anne și-a dat măcar seama că-l făcuse.

„A mers. Nu m-au mai putut atinge cu nimic, niciodată. Adică, nu mau rănit fizic sau m-au abuzat sexual, dar nu le-am mai permis să mă facă să mă simt prost, indiferent ce-ar fi făcut. El și mama mea vitregă au devenit pur și simplu

niște non-oameni în viața mea. Din momentul acela i-am ignorat. Munceam pe rupte pentru școală. Profesorii mei mă iubeau și cu asta, basta. Știam că după facultate și după specializarea în medicină aveam să fiu în regulă. Cred că în multe feluri decizia asta m-a ajutat să devin medicul de succes care sunt azi. Probabil că ar trebui să le mulțumesc... tuturor... dar nu mai vorbesc cu ei. Oricum, chiar de-aș face-o, n-ar ști cum să reacționeze, adică să spună «îmi pare rău», dacă ar putea. Asta este. Asta-i povestea mea."

Ședința s-a încheiat. Anne a fost de acord să revină, apoi a ieșit afară, în ploaie.

A ȚINE CORPUL ÎN AFARA MINȚII

Pe la jumătatea celei de-a doua ședințe cu Anne, mi-a venit în minte un citat din James Joyce, pe care-l auzisem pe undeva: dl Duffy „trăia la ceva depărtare de corpul său"[72]. Era ceva în felul ei de a se mișca, în rigiditatea ținutei, în felul în care își ținea mâinile nemișcate în poală. (Retrospectiv, gestul acela de „tăiere a gâtului" era și mai bătător la ochi.) Ceva ce reieșea și din narațiunea despre viața ei interioară limitată și rigidă, trăită doar mai sus de umeri.

Anne mi-a spus că în copilărie fusese chiar o fire artistică - excela mai ales la desen și adora să cânte la pian -, deși nu mai „avusese timp de astfel de lucruri" de mulți ani. Spre deosebire de pacientul meu Stuart, nu părea să aibă un deficit de dezvoltare a modului drept, ipoteză sugerată de abilitățile ei artistice și de faptul că, în timpul repovestirii istoriei personale, a fost evident că ea era conștientă de amintirile sale autobiografice și că putea să le articuleze în detaliu, ceea ce este specific creierului drept. Mai mult, stând cu mine în cabinet, am văzut că se exprima bine nonverbal, stabilind contacte vizuale corecte și diferențiindu-și expresiile faciale și tonul vocii în funcție de diversele

subiecte ce apăreau în discuție, acestea fiind alte semne ale dezvoltării modului drept. Modul ei stâng arătase și el forță, încă de timpuriu; la școală, se descurcase foarte bine la științe naturale și-i plăcuse mult să rezolve probleme de matematică. Succesul ei ca medic radiolog mi-a întărit impresia că, într-o anumită măsură, beneficia de integrarea orizontală; profesia ei necesita combinarea recunoașterii tiparelor spațiale ale modului drept cu modul analitic și clinic al emisferei stângi.

în interviul nostru inițial, Anne a vorbit foarte pe scurt despre reacția ei la moartea mamei sale: „A murit, eram mică și nu știu ce-aveam să mă fac fără ea”. Această confuzie a trecutului - „eram” - cu prezentul - „nu știu” - este un indiciu al unor posibile probleme legate de un doliu nerezolvat. M-am gândit la cum o fi fost afectată relația lor de boala mamei încă înainte de moartea acesteia - cât de confuză și de speriată trebuie să fi fost fetița de incapacitatea mamei de a avea grijă de ea. în plus, mai trecuse și prin pierderea subită a tatălui ei, care a dispărut și apoi s-a întors, numai ca să rămână distant; și apoi a fost luată de la bunicii ei, care au îngrijit-o cu multă dragoste vreme de doi ani.

Apoi mai era și „decizia” Annei de când avea doar unsprezece ani „să nu mai simt nimic niciodată”. Anne vorbise despre această decizie ca despre un moment de cotitură în viața ei de copil. Punându-i întrebări despre experiențele ei din prezent, detașarea de corpul ei devenea mai evidentă. Anne „mânca pentru a trăi” și se bucura foarte puțin de mâncare. A spus sec că „niciodată n-am fost o persoană prea interesată de sex”. Nu făcuse sport niciodată și nu avea un program de exerciții fizice pentru a se menține în formă.

Deconectarea de corpul ei totuși nu era completă. Exista această problemă a palpitațiilor. Am întrebat-o pe Anne despre felul lor, frecvența și intensitatea lor și a reușit să-mi

spună că se întâmplau de vreo două-trei ori pe săptămână, nu erau decât „ușoare”, dar - ca un contrast - suficient de „enervante” încât să o întrerupă din orice activitate în care era implicată. Nu putea să le indice nicio cauză. Când am întrebat-o dacă-și poate simți inima când bate normal[73], mi-a spus că nu poate. Dar aceste reprize de bătăi rapide, uneori foarte puternice și neregulate ale inimii o „deranjau”, l-am sugerat să meargă la medicul ei internist, ca să se asigure că nu era nimic îngrijorător. Mi-a spus că „se va gândi”. Anne era un observator expert al anatomiei interioare în toate subtilitățile ei, dar refuza să dea atenție propriului corp.

EVADAREA DIN DURERE

Anne se adaptase la o situație dureroasă blocându-și atenția la sentimentele ei. Și ce-i rău în asta, veți întreba? Dacă adaptările noastre ne permit să supraviețuim, de ce le-am zgândări? Iată problema esențială: împrejurările în care a trăit Anne în copilărie - dureroasa pierdere a mamei și a bunicilor, neglijența și severitatea noii familii - nu mai existau. S-a adaptat cât a putut mai bine, dar n-a fost sprijinită să-și rezolve acele pierderi - nici atunci, nici în prezent. Astfel că adaptarea ei, care inițial i-a dat putere și i-a permis să-și vadă de viața ei, a sfârșit prin a-i deveni închisoare. A împiedicat-o să prospere.

Decizia Annei de a „nu mai simți nimic niciodată” îi redusese eficient la tăcere propriul corp de la gât în jos. Ca și cum ar fi încercat să-și găsească un refugiu în propriul cortex, pentru a se desprinde de durerea continuă pe care i-o provocau critica, izolarea și incorectitudinea. Această adaptare e posibil să o mai fi ajutat să lase în urmă - adică neconștientizată -durerea nerezolvată a primei mari pierderi, moartea mamei ei, care le-a precedat pe toate celelalte. Asemenea tuturor emoțiilor, astfel de sentimente copleșitoare sunt create în întreg sistemul nervos extins, în

corp, în trunchiul cerebral, în zonele limbice; iar ele angrenează inclusiv regiunile noastre corticale. Dar dacă găsim un mod de a bloca inputul subcortical, dacă putem împiedica acest input să ajungă mai sus, în cortexul care generează conștiința noastră, *voilâl* - am „eliminat” sentimentele noastre.

Nimeni nu știe exact cum folosește mintea noastră creierul pentru a ne apăra de durere, dar sunt două lucruri pe care le cunoaștem din experiențe[A]linice repetate. Unul din ele este că oamenii fac acest lucru destul de des. Așa cum veți vedea în această carte, adaptările acestea pot lua forme numeroase, de la evitarea temporară a sentimentelor, când ne simțim copleșiți, la întreruperea de lungă durată a fluxului de informații sau chiar la închiderea totală, ca în cazul lui Anne. Al doilea lucru pe care-l știm este că noi - adică mințile noastre - reușim cumva să modificăm tiparele de descărcare a impulsurilor neuronale pentru a crea ceea ce ne trebuie. De exemplu, când e nevoie să punem ceva în fața minții noastre, când trebuie să ne concentrăm atenția, noi activăm aspecte ale cortexului prefrontal din ambele emisfere cerebrale. Astfel că putem avansa ipoteza că unui dintre modurile posibile în care mintea folosește creierul pentru a bloca conștientizarea a ceva este, literalmente, limitarea fluxului neuronal de energie și informație dinspre regiunile subcorticale spre cortex, mai ales spre acele părți ale regiunii prefrontale care mediază conștientizarea.

Iată încă un lucru pe care-l știm cu certitudine. Chiar dacă blocăm conștientizarea sentimentelor, ele continuă să ne influențeze. Cercetările au arătat în mod repetat[74] că, fie și în lipsa conștientizării efective, inputul neuronal dinspre lumea interioară a corpului și a emoțiilor noastre ne influențează judecata și procesul de luare a deciziilor. Chiar și expresii faciale pe care nu le conștientizăm, chiar și schimbări ale ritmului cardiac pe care e posibil să nu le sesizăm afectează direct felul în care ne simțim și, ca atare,

modul în care percepem lumea. Cu alte cuvinte, putem fugi, dar de ascuns nu ne putem ascunde.

Colegi de-ai mei de la UCLA[75] au demonstrat recent că durerea cauzată de respingerea socială este mediată într-o zonă a cortexului prefrontal median care, în plus, mai înregistrează și durerile fizice rezultate în urma unui traumatism fizic. Această zonă este numită cortexul cingular anterior, iar ea se află la granița dintre cortexul nostru rațional și regiunile limbice simțitoare. Pe lângă faptul că înregistrează senzațiile fizice primite de la corp și emoțiile rezultate din interacțiunile noastre sociale, această zonă mai reglează și puterea noastră de concentrare. Conectând corpul, emoția, atenția și conștiința socială, cortexul cingular anterior joacă un rol-cheieîn circuitele de rezonanță care ne permit să ne simțim conectați cu alții și cu noi înșine. (De fapt, cu cât ne sesizăm[76] mai bine propria lume interioară, prin utilizarea cortexului cingular anterior și a zonelor cu care acesta este în relație, precum insula, despre care am discutat în secțiunea *Să ținem cont de creier* - „Călătorind pe circuitele de rezonanță”, cu atât e mai probabil să putem simți lumea interioară a altcuiva.)

Descoperirile din cercetare ne-au furnizat un mod nou în care să gândim ce se întâmpla cu Anne: tânăra ei minte trebuie să fi fost la fel de solicitată să oblitereze durerea cronică provocată de pierdere și de respingere de parcă arfi fost o durere fizică. Dacă reușea să dezactiveze cortexul cingular anterior, putea să „elimine” conștiența durerii ei. Acolo, în livada de meri, Anne a descoperit o cale de a exclude durerea din experiența ei conștientă. Problema este că nu poți elimina doar sentimentele rele și să le păstrezi pe cele bune. Dacă împiedici inputul dinspre regiunile inferioare să ajungă la cortexul cingular anterior și la insulă[77], blochezi posibilitatea de conștientizare a sursei emoțiilor. Pentru Anne, rezultatul a fost o viață emoțională cata-leptică și o

detașare de înțelepciunea corpului. Insula și cortexul cingular anterior par, în plus, să lucreze împreună pentru a crea conștientizarea de sine în ansamblu - or, în cazul lui Anne, și această funcție părea deteriorată.

SEMNALELE TRUNCHIULUI CEREBRAL: ATENȚIE! LUPTĂ, FUGI SAU ÎNCREMENEȘTE?

înțelepciunea corpului ne este accesibilă prin intermediul interocepției, termen ce s-ăr putea traduce literal prin „a percepe înăuntru”. Luați o pauză chiar acum și nu faceți nimic altceva decât să încercați să conștientizați bătăile inimii voastre și aerul ce intră și iese când respirați. Aceste procese fiziologice elementare sunt reglate de trunchiul cerebral; trunchiul cerebral ajută și la reglarea cortexului nostru, influențân-du-ne starea de veghe și modelându-ne direct stările mintale. Semnalele trunchiului cerebral pot fi depistate oricând, dacă suntem atenți la schimbările respirației și ale ritmului cardiac -și la însăși excitația nervoasă.

Gândiți-vă la momentele când începeți să picotiți. Vă concentrați asupra vigilenței creierului, observându-i capacitatea de a fi atent la informații - conferința unui profesor, de exemplu, sau cartea pe care o citiți acum. Poate că ați revenit asupra aceluiași paragraf de mai multe ori fără să pricepeți ce citiți și sunteți gata să acceptați că nu sunteți în cea mai bună dispoziție mintală pentru a continua lectura. Apoi alegeți cum să reacționați: oare să beți o ceașcă de cafea, să vă clătiți fața cu apă rece ca să vă treziți ori ar trebui să trageți, pur și simplu, un pui de somn? Acesta este unul dintre modurile în care vă reglați lumea interioară - fiind capabili să vă monitorizați și apoi să vă modificați fluxul de energie și informație, în cazul acesta, nivelul de excitare a trunchiului cerebral.

Trunchiul cerebral colaborează[78], de asemenea, cu zona limbică și cu cortexul pentru a estima gradul de siguranță

sau pericol al unei situații. Când sistemul nostru de estimare a amenințărilor ne spune că suntem în siguranță, corpul nostru se detensionează și mușchii faciali se relaxează: devenim receptivi, iar mintea se simte limpede și calmă. Dar când estimarea indică un pericol, trunchiul cerebral (împreună cu zonele limbice și cele prefrontale mediane) activează un arbore decizional: dacă credem că putem rezolva situația, intrăm în starea de alertă pentru luptă sau fugă. La rândul ei, aceasta activează ramura simpatică a sistemului nervos autonom. Inima începe să bată mai tare, iar corpul se pregătește de acțiune. în fluxul sangvin e pompată adrenalină și se eliberează hormonul de stres numit cortizol; metabolismul nostru este pregătit pentru consumul de energie care ne așteaptă. C

Pe de altă parte, dacă ni se pare că suntem neajutorați, că nu putem face nimic ca să ne salvăm, atunci încremenim sau ne prăbușim. Cercetătorii numesc această stare „saltul dorsal” *(dorsaldive),* făcând aluzie la porțiunea ramurii parasimpatice a sistemului nervos autonom care este activată. Acest răspuns își are originile la cei mai primitivi strămoși ai noștri și se crede că are realmente beneficii pentru un animalîncolțitde un prădător. Colapsul simulează moartea, astfel că un atacator care nu se hrănește decât cu pradă vie își poate pierde interesul. în starea de încremenire, tensiunea sangvină scade dramatic, fapt ce-ar putea reduce pierderile de sânge în cazul rănirilor. Oricum ar fi, acest răspuns face ca animalul sau persoana respectivă să cadă fără vlagă la pământ în timp ce leșină, menținând astfel prețiosul flux sangvin la nivelul capului.

Dacă sunteți integrați vertical, puteți citi ce vă spune corpul despre siguranța sau despre pericolul în care se află, inclusiv semne mult mai subtile decât fuga sau leșinul. E posibil să simțiți o anume tensiune când mergeți pe stradă și abia apoi să vă dați seama că, de fapt, vă urmărește cineva. Sau poate aveți sentimentul că pur și simplu nu puteți avea încredere în persoana cu care discutați. în viața de zi cu zi,

accesul la energia și informațiile subcorticale este important și pentru gândire. Conștientizarea acestor impulsuri subcorticale vă permite să știți cum vă simțiți, vă alertează în privința nevoilor voastre, vă ajută să vă ordonați alternativele și apoi vă împinge să luați o decizie. Acesta este modul în care „reacțiile viscerale și „ce ne spune inima ne ajută să ne trăim viața din plin.

Cum Anne era capabila[A] de prea puțină conștientizare interoceptivă, aceste semne subtile de siguranță, pericol sau amenințare erau probabil amuțite sau lipseau din conștiința ei. Dar, chiar și fără conștientizare, aceste stări de amenințare, aceste modificări neuronale intermediate de trunchiul cerebral pot influența direct gândirea, judecata și simțul vitalității noastre. Cineva poate fi gata de luptă, vigilent față de un pericol sau epuizat din pricina unei senzații de neajutorare, dar fără să știe de ce. M-am gândit că palpitațiile Annei ar putea fi cumva legate de stările de stres interior. Dacă o amenințare subtilă, externă ori internă, provoca o eliberare de adrenalină și cortizol, inima ei ar fi bătut mai tare, fapt ce i-ar fi atras atenția - dar cum ea era prea puțin conștientă de stările ei interioare sau de cauzele acestora, nu putea ști de ce îi bătea inima mai repede.

LIMBAJUL LIMBIC: „PRIMAR" *VERSUS* „CATEGORIAL"

M-a frapat, în repetate rânduri, cât de confuză părea Anne când îi puneam întrebări elementare despre cum anume s-a simțit într-o situație concretă. Detașarea aceasta părea să se extindă și la relațiile ei. Mi-a spus de la bun început că avea puțini prieteni și că nu mai ținea legătura cu familia ei. Să se țină la distanță de familia ei când era doar o copilă - dar și acum, la maturitate - părea o strategie de autoapărare, dar mă preocupa modul mai degrabă distant în care vorbea despre fiicele ei. Erau exact de vârsta la care fusese ea când izgonise sentimentele din viața ei, dar știam că oricât de „independent” ar părea uneori comportamentul copiilor de

această vârstă, ei au realmente nevoie de părinții lor.

La prima ei ședință, Anne îmi spusese că viața ei era pustie. Și totuși, refrenul ei că era „prea ocupată” transmitea mesajul că viața ei era, în unele feluri, plină până la refuz. Ce părea să-i lipsească era o senzație de energie și de angajare, care poate da bogăție, profunzime și sens chiar și celor mai banale experiențe.

Pentru a deschide canalele integrării verticale în creierul lui Anne, astfel încât să atragem semnalele corpului, ale trunchiului cerebral și ale zonelor limbice către cortexul capabil de conștientizare, trebuia mai întâi să deschi[A] porțile „comunicării emoționale” dintre noi. Dar ce vrem să spunem de fapt când vorbim despre comunicare emoțională?

Dacă ne concentrăm numai asupra emoțiilor ușor de numit[79] și universal recunoscute - precum furia, frica, tristețea, dezgustul, entuziasmul, bucuria sau rușinea -, putem rata adevărata bogăție a minților noastre: ținutul „emoțiilor primare”, cum le spun eu. Emoțiile primare alcătuiesc muzica subtilă a minții[80], fluxul și refluxul de energie și informație pe care le simțim în timpul trecerilor moment de moment de la o stare internă la alta, pe parcursul întregii zile. Uneori, pe fundalul acestei schimbări continue, se întâmplă câte un eveniment care ne orientează atenția și ne trezește excitația, iar intensitatea excitării noastre creează în noi o emoție precum furia sau frica. Deși aceste emoții universale (sau „categoriale”) sunt recunoscute în toată lumea, în orice cultură, ele nu apar atât de des pe cât ne-am putea aștepta. Gândiți-vă la durata unei zile. Cât de des experimentați, clar și fără dubiu, furie sau frică? Pentru cei mai mulți dintre noi, aceste împrejurări sunt rare. Și totuși, lumea voastră interioară este încărcată de stări cu texturi subtile și în continuă schimbare - stări pe care eu ie numesc „emoții primare” -, care vă colorează neîncetat simțul subiectiv al faptului de a fi viu.

Gândindu-ne la aceste experiențe emoționale primare și categoriale[1] deschidem o nouă fereastră către modul în care ne conectăm cu alții - și cu noi înșine. Copiii mici au nevoie de sintonizare cu cei care îi îngrijesc pentru a se simți văzuți și în siguranță în lume. Ca părinți, noi ne putem sintoniza nu numai cu izbucnirile emoțiilor cafegoriale - cum sunt tristețea sau furia - ale copiilor noștri, dar și cu stările loremoționale primare, cum ar fi că se simt energici, alerți, concentrați, somnoroși sau abătuți. Părinții care așteaptă apariția unei emoții categoriale înainte de a se „conecta emoțional” cu copilul ratează majoritatea șanselor importante de a se sintoniza cu el. Sintonizarea cu emoțiile primare ale copilului este posibilă clipă de clipă, dacă suntem atenți la tot ce îi captează atenția. în plus, ne putem sintoniza cu lumea interioară a copilului prin observarea nivelului său de excitare. Este angajat în ce face sau epuizat, e vioi sau abătut? Dacă dispunem de această sintonizare emoțională primară cu copiii noștri, îi ajutăm să se simtă profund conectați cu alții; rezonând cu ei, îi facem să se simtă parte dintr-un „noi” mai larg.

A învăța cum să-ți depistezi stările interne - cum să-ți conștientizezi emoțiile primare - este o abilitate rafinată care se dezvoltă de când suntem copii și se manifestă de-a lungul întregii vieți. Perceperea acestui flux interior de energie și informație este esența observării minții. Când învățăm prima oară să fim atenți la acest flux, datorită atenției pe care ne-o dau cei care ne îngrijesc, intrăm în lumea cunoașterii minții. Dar, după pierderea mamei și a bunicilor ei, lui Anne nu i s-a dat șansa de a învăța cum să-și simtă propria lume interioară dintr-un loc protejat și sigur. Ea, ca atâția alții dintre noi, a trebuit să găsească modul în care să-și încețoșeze lentila observării minții, astfel încât să *nu* își vadă lumea interioară. A învățat să trăiască o viață lipsită de sens.

SENTIMENTUL SENSULUI

Sensul este literalmente modelat de procesul de estimare efectuat de regiunile limbice - continua și imediata sortare a experienței după criterii de genul „relevant sau irelevant”, „bun sau rău”, „apropie-te sau evită”. Acest proces, împreună cu inputul furnizat de cortexul prefrontal median, ajută la crearea sensului evenimentelor în creierul nostru. Sensul este însoțit de o emoție, o trăire afectivă, iar realfzarea integrării verticale în cazul lui Anne i-arfi permis să devină mai receptivă la această senzație elaborată de semnificație provenită din lumea ei interioară.

Cortexul, mai ales zonele sale frontale, poate crea reprezentări abstracte fără inputul experiențelor directe mediate de zonele subcorticale ale sistemului nervos extins. Ne putem gândi la cuvântul „floare” fără să simțim mireasma florii. Putem picta floarea aceea pe o pânză, fără să ne pierdem în texturi și culori. Chiar și imaginile vizual-spațiale datorate modului drept pot fi sterile dacă sunt lipsite de acces la inputul subcortical. Există instrumentiști virtuozi care își lasă auditoriul rece, profesori de literatură pe care nu-i mișcă poezia despre care scriu, medici care pun diagnostice, dar nu se pot conecta cu pacienții lor. Integrarea necesită deschidere, pentru a permite multiplelor straturi ale lumii noastre interioare să ajungă la conștiință fără a fi restricționate rigid.

Cuvintele însele sunt reprezentări abstracte ce se ivesc ca niște insule dintr-o mare de sensuri asociate. Luați, ca exemplu, cuvântul „fiică”. Dacă-i spun unei tinere femei care tocmai a primit vestea că este însărcinată cuvântul „fiică”, acest cuvânt va declanșa o cascadă de asocieri și de răspunsuri. Vor apărea fel de fel de credințe: fiicele sunt drăguțe; fiicele se ceartă cu mamele lor; bărbații preferă fiii. Oare sarcina îi va aduce toate bucuriile propriei relații cu mama ei - sau durerile dezamăgirii și ale confuziei? Valuri de senzații îi pot încărca mintea până când se va simți copleșită, incoerentă, începătoșată. Poate că n-ar fi prea bine

să aibă o fiicăuoоate că ar fi o mamă mai bună dacă ar avea un fiu.

Datorită unui singur cuvânt, „fiică”, poate fi activată și revăzută, cu un amestec de emoții noi și vechi, toată istoria dezvoltării tinerei femei. Era apropiată de mama ei? Și-a găsit propria voce sau a fost copleșită de mama ei? Iar adoptând perspectiva mamei, s-ar putea întreba cum se simte mama ei că are o fiică. Cum a reacționat la adolescența fiicei ei? Au fost reacțiile ei de sprijin, ostile sau au produs confuzie când ea, ca tânără fată, s-a maturizat fizic, s-a transformat din adolescentă în adult, a devenit activă sexual și s-a mutat din căminul părintesc? Iar acum, când se înscrie și ea în acest șir al generațiilor de femei, cum va reacționa mama sa la vestea sarcinii ei?

în sensul cuvântului „fiică” sunt cuprinse toate aceste chestiuni și multe altele, inclusiv asocierile emoționale ce s-ar putea isca dacă tânăra femeie arîntâlni în parc o altă mamă cu fiica ei implicate într-o conexiune extatică, entuziasmate una de cealaltă, râzând contagios, din motive doar de ele știute.

Acum gândiți-vă ce însemna cuvântul „mamă” pentru Anne. Cum putea rămâne ea deschisă în fața cascadei de asocieri, credințe, concepte, probleme de dezvoltare și emoții pe care o implică acest cuvânt? Aceste elemente semnificative, arhitectura subiacentă valului de sentimente i-ar inunda în mod firesc mintea, s-ar insinua în relațiile ei, i-ar dez-integra creierul. Ce alternativă a avut de fapt Anne? Oare putea ea spune: „O, nu-i nicio problemă, hai să conștientizez durerea pierderii mamei. Hai să conștientizez umilința intolerabilă la care mă supune mama vitregă”. Imposibil. Astfel, Anne a descoperit un mecanism de supraviețuire: s-a decuplat de la sensul vieții sale. Dar, deși această manevră defensivă i-a fost utilă în copilărie, cu timpul a devenit un zid care a încarcerat- o, izolând-o nu doar de sine, dar și de fiicele ei.

Anne nu simțea nimic și era înțepenită. Trăia o „viață fără sens .

ZIDUL DE APĂRARE

Când apar trăiri afective primare puternice sau când se declanșează o anumită emoție categorială, putem răspunde printr-o reacție devenită reflex, învățată, care-și are rădăcinile în trecutul nostru. Dacă, de exemplu, ați crescut într-o familie în care furia se exprima prin accese distrugătoare, ați putea fi extrem de neliniștiți ori de câte ori vedeți furia exprimată. Ca răspuns la această anxietate, poate ați învățat să vă simțiți neajutorat(ă) și confuz(ă), ceea ce cauzează încremenirea, sau poate ați învățat că trebuie să vă fie frică de furie, ceea ce cauzează plânsul și fuga de la fața locului; sau poate că ați învățat un răspuns „de luptă” agresiv, ceea ce duce la întâmpinarea furiei cu propria furie. Luptă, fugă, încremenire - acestea sunt reacții emoționale la, bineînțeles, propriile noastre răspunsuri emoționale.

Dincolo de reacțiile învățate la amenințările emoționale obișnuite, mai dispunem de tipare de adaptare, care ne ajută să gestionăm situațiile copleșitoare și reacțiile noastre la acestea. Aceste tipare de adaptare sunt uneori numite „defense” și modelează matricea personalității noastre: cum experimentăm propria lume interioară și cum interacționăm cu alții, lată schița, acceptată în prezent de mulți psihologi, a parcursului obișnuit al defensei: se declanșează un răspuns emoțional -» care creează o reacție de anxietate/frică -» care inițiază o defensă. Această reacție defensivă blochează emoția sau, cel puțin, conștientizarea ei, ceea ce reduce anxietatea/frica și ne permite să funcționăm în continuare. Acesta este motivul pentru care defensele nu sunt doar utile - deseori sunt vitale.

Defensele pot avea numeroase forme. Putem raționaliza la nivel intelectual o anume situație, minimizând

conștientizarea emoțiilor noastre, prin distanțarea de modul creierului drept, în mare parte emoțional, și apropierea de modul stâng, cel logic. Aceasta era strategia lui Stuart. Putem încerca să ignorăm situația, deformându- ne percepția, pentru a vedea doar latura pozitivă a experienței, un fel de „omitere selectivă”. Unii numesc strategia aceasta pur și simplu

„optimism” și este o strategie tradițională, iar uneori e chiar sănătoasă. Când viața îți oferă lămâi, fă limonadă. Unii indivizi rezolvă un sentiment dureros „proiectându-l” asupra altora și apoi detes-tându-i pentru el. Această adaptare primitivă și distrugătoare este numită „identificare proiectivă”, fiind strategia conform căreia cea mai bună apărare este atacul.

Indiferent care ar fi defensa, ideea este aceeași: construim un zid împrejurul conștiinței noastre, astfel încât să nu mai simțim anxietatea sau frica asociate cu simțirea propriilor sentimente. De obicei, acestea sunt strategii automate, tipare de reactivitate adoptate fără intenție conștientă și chiar fără a fi recunoscute, aflate în mod cert dincolo de liberul-arbitru sau de alegere. „Decizia” din livadă a Annei a fost în fapt un moment de autoreflecție, neobișnuit de conștient și intuitiv. Abia mai târziu[81] înăbușirea ei intenționată s-
a transformat în reprimare automată. în copilărie, Anne nu a dispus de niciun mod de a-și alina suferința emoțională profundă și durerea din relațiile interpersonale, astfel că n-a putut rămâne în contact cu sensul lor, iar adaptarea ei a constat doar în retragerea în fortăreața cortexului. Odată ce a blocat integrarea verticală, funcția principală a corpului ei a fost aceea de a-i transporta capul.

CONCENTRÂNDU-NE ASUPRA CORPULUI

Eu și Anne eram de-acum la a patra ședință a noastră și am

putut să-i prezint un plan de terapie bazat pe perioada inițială de evaluare. Fiind doctoriță, Anne a fost intrigată de ideea că felul în care s-a adaptat când avea unsprezece ani ar fi putut persista ca tipar neurologic în creierul ei. l-am mai spus că, după părerea mea, trecuse prin multe în primii ei ani de viață, dar credeam că o pot ajuta să se confrunte cu indiferent ce a însemnat acea perioadă pentru ea.

Eu și Anne trebuia să pornim împreună într-o călătorie în care să o ajut să-și recapete sensibilitatea,'să fie sintonizată cu ea însăși, astfel încât să-și poată deschide conștiința în moduri noi. Era gata să încerce, nefiind sigură ce anume urma să se întâmple, dar dornică să se angajeze în câteva luni de terapie ca să afle. Un punct de pornire bun. l-am spus, așa cum îi spusesem și lui Jonathon, că este nevoie de timp pentru a modifica sinapsele, astfel încât să se dezvete de vechile tipare și să-și creeze unele noi. Conștientizarea, am continuat eu, era „scalpelul” pe care aveam să-l folosim pentru a resculpta traseele ei neuronale. Anne a fost intrigată de această metaforă și voia să știe mai multe. Acum știam că-i captasem atenția -primul pas către schimbarea minții și a creierului ei.

Nu voiam să-i distrag atenția cu detalii despre modul în care conștientizarea i-ar fi putut îmbunătăți neuroplas-ticitatea, dar aveam niște studii recente în minte. Nucleul bazai[82], parte din regiunea adiacentă trunchiului cerebral, are prelungiri neuronale care secretă o substanță numită acetil-colină în tot cortexul. Acetilcolina este un neuromodulator, iar prezența ei permite oricăror neuroni activați simultan să-și întărească conexiunile dintre ei. Una dintre ipoteze sugerează că ne putem folosi concentrarea atenției pentru a stimula nucleul bazai să secrete acetilcolină, îmbunătățind astfel neuroplasticitatea și învățarea. Dacă așa stau lucrurile, acest fapt ne ajută să explicăm de ce conștientizarea atentă oferă minților noastre puterea de a ne schimba creierii.

Nu i-am spus lui Anne decât că muncind împreună avea să descopere ea însăși puterea atenției. Am parcurs exercițiul elementar de *mindfulness** respirației și apoi am exersat puțin meditația în mers. Așa cum am văzut din experiența lui Jonathon, învățarea tehnicilor *mindfulness* poate întări axul minții, astfel încât senzațiile interne, precum semnalele somatice sau valurile emoționale, pot fi experimentate cu mai multă claritate și calm. Speram ca Anne să experimenteze același lucru, anume că prin practică avea să-și întărească exact acele părți ale creierului care deocamdată nu-i permiteau să-și simtă simțirile. Era gata să adopte aceste forme de practică nu numai în cabinetul meu, dar și ca regim zilnic de „antrenament mintal" acasă. O ședință săptămânală de terapie de câte o oră nu era suficientă pentru a-și concentra intens atenția. Avea nevoie de exerciții sinaptice regulate între ședințele de terapie cu mine. întărirea legăturilor sinaptice noi necesită o activare neuronală repetată pentru a stimula activarea și creșterea neuronală a creierului. Ca și în cazul lui Stuart, ne puteam focaliza atenția selectiv, pentru a stimula activitatea și creșterea zonelor rămase subdezvoltate în copilărie. în cazul Annei, aceste regiuni aveau să fie circuitele importante ale interocepției și ale autoreglării - ale simțirii

lumii interioare și ale reglării acelei lumi -, cărora nu le fusese dată șansa de a se dezvolta adecvat în tinerețea ei.

La următoarea noastră ședință i-am sugerat să facem o scanare corporală, ca aceea pe care o făcusem cu Stuart, gândindu-mă că avea s-o ajute să-și conștientizeze treptat corpul într-un mod neamenințător, l-am cerut să-și închidă ochii și să privească în sine. Anne n-a avut nicio problemă atât timp cât punctul focal al conștientizării s-a mutat în sus, de la tălpi la picioare și apoi la coapse. Am fost precaut când am trecut către zona pelviană. Anne îmi spusese că nu a fost abuzată sexual, dar acesta este unul dintre momentele în care, în timpul scanării corporale, apare uneori anxietatea intensă. Anne s-a concentrat fără nicio problemă. Apoi am

trecut la abdomen și la spate și, din nou, n-a avut nicio problemă.

Dar când ne-am concentrat asupra pieptului, a început să respire agitat. Mâinile au început să-i tremure. Și-a încleștat pumnii, iar cu antebrațele s-a apăsat în cotierelescaunului.de parcă ar fi încercat să înăbușe o emoție. Apoi acăscat ochii și a spus că trebuie să se oprească - hiperventila și părea îngrozită. Anne se aruncase de la rigiditate direct în haos.

M-am gândit cu îngrijorare că ar putea avea un atac de panică. Am renunțat la exercițiu și ne-am continuat ședința, cu ochii deschiși de- acum, iar agitația ei s-a domolit treptat. Mi-a spus că nu voia să discutăm despre acea experiență. Acum era „în regulă”, pur și simplu nu-i plăcuse scanarea corporală. Așa că trebuia să mai așteptăm, până când avea să-și dezvolte o rezervă interioară mai consistentă, astfel încât să poată gestiona senzațiile supărătoare, ca să revenim la acea importantă sursă de informații somatice. Deși cercetările sugerează[83] că prin concentrarea atenției asupra inimii se pot declanșa atât reacții fiziologice, cât și conștientizarea unor emoții intense, natura specifică a sentimentelor pe care le trezise în Anne nu era clară. Continuându-ne munca, speram să aflu mai multe despre acestea.

CONSTRUIREA RESURSELOR INTERIOARE

Abordarea directă a scanării corpului declanșase atât de multă anxietate, încât Anne se panicase, așadar a trebuit să aleg moduri mai gradate de a o iniția în conștientizarea corpului. Următoarea noastră ședință am început-o cerându-i doar să-și observe mișcările degetelor în timp ce închidea și deschidea lent palmele. „Iar observând mișcările acestea, i-am spus, lasă-te impregnată de aspectul mâinilor și de senzațiile pe care ți le dau.” Am repetat și meditația în mers, lăsând-o să simtă senzațiile tălpilor ei ci/ochii deschiși.

Apoi i-am sugerat să creăm un „loc sigur” în care să se poată retrage oricând - o imagine din mintea ei de care putea fi sigură că o va liniști ori de câte ori se trezeau sentimente incon-fortabile. La început Annei i-a fost greu să găsească o astfel de imagine, l-am spus că putea fi ceva extras din memorie - un loc special unde fusese în vacanță, camera ei preferată de acasă -sau ceva cu totul imaginar, un loc unde se putea închipui pe sine calmă și mulțumită sau măcar protejată și în siguranță, în sfârșit, Anne și-a amintit un golfuleț de pe plaja de lângă facultatea de medicină pe care-o urmase. „Mă duceam des acolo să fiu numai eu și valurile”, a spus. „Zgomotul valurilor, felul în care vin și se duc, curbura plajei, cerul însorit - toate astea îmi dădeau sentimentul că totul e bine.” l-am cerut să păstreze în minte imaginea golfului, imersându-se în acea imagine, în sunetele și senzațiile ei. Apoi i-am spus doar să- și observe corpul și am întrebat-o cum simțea acest lucru. Când a spus că „bine”, am continuat: „Fiind conștientă de corp, doar simte orice experiență ți se oferă”. Voiam să creez o asociere neuronală între imaginea mintală a locului sigur și conștientizarea senzației somatice.

Această tehnică este folosită[84] în diferite școli de terapie centrată asupra corpului, dar avea un cu totul alt scop decât vizualizarea pe care-o făcusem cu Stuart. Prin crearea acelei conexiuni, Anne putea să experimenteze și să articuleze ce simțea corpul ei. Mi-a spus că își simțea abdomenul moale și fața relaxată. Apoi mi-a spus că respira cu ușurință. își simțea inima și era „calmă și constantă”. Spre deosebire de reacția panicată din timpul scanării corporale, Anne experimenta acum o stare de receptivitate. Noi cooptam acum zonele de reglare prefrontale pentru a ajuta la monitorizarea și gestionarea stărilor ei interioare.

O altă tehnică de îmbunătățire a receptivității pe care o folosesc implică tensionarea și relaxarea sistematică a grupurilor musculare ale corpului, pornind de la picioare până-n creștet, fapt ce creează o stare de relaxare. Totuși,

alții folosesc stimularea bilaterală[85], fie prin ascultarea unor sunete alternante, fie prin bătăi ușoare alternative întâi pe o parte, apoi pe cealaltă parte a corpului. Unii cercetători Cred că astfel se obține nu doar relaxare, dar și o sensibilitate sporită la imageria mintală. Dar Anne se simțea cel mai confortabil cu imaginea golfului ei și cu exercițiul de conștientizare a respirației, pe care-l învățase de la mine încă de la început. Am continuat să le exersăm pentru a-i da încredere că putea trece, prin propriile eforturi mintale, de la reactivitate la receptivitate.

Voiam să mențin experiența ei dinăuntrul corpului în zona pozitivă, astfel că i-am sugerat ca în continuare să încercăm un exercițiu cu culori care evocă diverse stări ale simțirii. Acest exercițiu îl fac cu un set de ochelari cu lentile de culori diferite. Culoarea este un stimul emoțional puternic pentru mulți oameni, dar Annei i-am cerut să se concentreze asupra senzațiilor din corp. Din nou, aceasta părea o modalitate sigură - pentru unii pacienți e una chiar jucăușă - de ai stimula conștientizarea schimbărilor care apăreau în senzațiile ei fizice. Cu prima pereche de ochelari - cu lentile verzi - nu sa întâmplat nimic. „Nu simt nimic... e ca de obicei... nimic, pur și simplu.” Dar când și-a pus a doua pereche - care se întâmpla să fie cea cu lentile purpurii - a exclamat: „Vai, asta chiar e ciudat!” Anne a spus că simțea „o mâncărime, uite-aici”, și a arătat spre partea superioară a pieptului.

După aceea, Anne și-a simțit corpul schimbându-se cu fiecare nouă culoare. Roșu evoca energie în membre, „de parcă aș avea furnici pe brațe”; albastru îi dădea un sentiment de golire a abdomenului, „ca și cum aș avea o gaură în el”; galbenul, senzația că o strângea ceva de gât. Acesta nu era un test - fiecare persoană răspunjde absolut diferit la culori. Miza era pur și simplu aceea de a crea senzații contrastante, astfel încât Anne să înceapă să-și recunoască schimbările interioare.

Reacția inițială a Annei a fost aceea de bucurie că-și descoperise această nouă abilitate și ne-am petrecut o bună parte din ședință lucrând cu ochelarii, lăsând-o pur și simplu să experimenteze această abordare neutră și să găsească singură cuvintele care să descrie senzațiile corpului ei. Dar când i-am sugerat că ar trebui ca data următoare să încercăm din nou scanarea corporală, i s-a făcut frică și a început să dea înapoi. „Nu vreau să intru iarăși în starea aceea de panică”, a spus ea ducându-și protector mâna la inimă. „Sentimentele acelea nu sunt în regulă... nu le pot gestiona.”

l-am amintit că de-acum avea ca resursă locul sigur pe care-l putea vizita oricând și am asigurat-o că aveam să procedăm cu prudență. Lumea interioară a copilăriei ei se aflase dincolo de ceea ce putea tolera Anne în momentul acela. Acum era posibil să fie surprinsă să afle că putea învăța să tolereze ceea ce cândva i se păruse de netolerat.

LĂRGIREA FERESTREI DE TOLERANȚĂ

Schimbarea personală, atât în terapie, cât și în viață, depinde adesea de lărgirea a ceea ce eu numesc „fereastra toleranței”. Când această fereastră se lărgește, ne putem menține echilibrul în fața stresului care altădată ne-ar fi dezechilibrat.

Gândiți-vă la această fereastră ca la banda de frecvențe excitative (de orice fel) în intervalul căreia un individ poate funcționa bine. Această bandă poate fi îngustă sau lată. Dacă o experiență ne scoate în afara ferestrei noastre de toleranță, putem intra în rigiditate și depresie, pe de o parte, sau în haos, pe de alta. O fereastră de toleranță îngustă poate să ne restricționeze viața.

în experiența noastră concretă, avem mai multe ferestre de toleranță. Și pentru fiecare dintre noi ferestrele acestea sunt diferite, deseori specifice anumitor subiecte sau anumitor

stări emoționale. Poate că eu am o toleranță mare la tristețe, continuând să funcționez binișor chiar și când eu sau cei din jurul meu suferim profund. Dar poate că vouă chiar și un nivel mai mic de tristețe - fie a voastră, fie a altora - vă provoacă o cădere nervoasă. Pe de altă parte, poate că mie furia îmi este relativ insuportabilă; s-ar putea ca doar ridicarea vocii să fie suficientă pentru a mă azvârli pe îngusta mea fereastră de toleranță. Dar pentru voi poate că furia nu este așa mare scofală; poate că percepeți o izbucnire furioasă doar ca pe un mod „de a mai limpezi lucrurile” și apoi mergeți mai departe. în general, ferestrele de toleranță stabilesc nivelul confortului nostru față de anumite amintiri, probleme, emoții și senzații somatice. Câtă vreme rămânem în cadrele ferestrei de toleranță, suntem receptivi; dacă trecem dincolo de ele, devenim reactivi.

Probabil că ați observat deja că fereastra de toleranță este în acord cu fluviul integrării pe care l-am prezentatîn Capitolul 4. Cu cât curgerea fluviului este mai puțin obstrucționată, iar malurile sale se află la o distanță mai mare, cu atât ne este mai ușor să ajungem la integrare și la coerență și să le menținem. Dar dacă curgerea fluviului este obstrucționată, automat suntem expuși pericolului de a ne lovi de malurile sale. De multe ori, starea noastră de bine depinde de lărgirea ferestrei de toleranță, astfel încât să ne păstrăm atenția îndreptată asupra elementelor lumii interioare - fără să fim azvârliți în rigiditate (depresie, detașare, evitare) sau haos (agitație, anxietate, accese de furie). Dezvoltându-ne abilitatea de observare a minții, ne lărgim ferestrele de toleranță și ne putem trăi deplin viața, cu mai multă acceptare și claritate.

Dacă trecem prin viață fără abilitatea de observare a minții, e posibil să ne tot îngustăm fereastra de toleranță față de o anume emoție sau pjsoblemă. Apoi ne putem pomeni fie că spargem limitele acelei ferestre și sărim în haosul reactivității, fie că evităm situațiile care ar putea declanșa astfel de perturbări, limitându-ne viețile fără să știm de ce,

nelăsându-ne libertatea de a scăpa de propria rigiditate și de a ne aduna puterile ca să creștem. Pentru a ne lărgi fereastra, pentru a ne crește capacitatea de adaptare la și de acceptare a vreunui sentiment ori a vreunei situații, trebuie să schimbăm asociațiile engramateîn înseși rețelele noastre neuronale.

„STAI CU CE SIMȚI”: PUTEREA VINDECĂTOARE A PREZENȚEI

Deseori, cheia lărgirii ferestrelor noastre de toleranță constă în prezența altei persoane grijulii și de încredere, sinto-nizată cu lumea noastră interioară. Pentru că Anne n-a beneficiat de o astfel de relație în preadolescența sa, toleranța ei față de conștientizarea senzațiilor somatice și a emoțiilor primare a scăzut. întreruperea accesului la inputul subcortical fusese cândva un mijloc de supraviețuire, dar acum îi restric-ționa viața. Dacă reușeam să fiu pe de-a întregul prezent pentru Anne, dacă reușeam să-mi fac lumea interioară să rezoneze cu a ei și să rămân eu însumi deschis, o puteam ajuta să dea de urma senzațiilor și să le descopere semnificația, lărgindu-și ferestrele de toleranță.

Amintiți-vă că circuitele de rezonanță includ neuroni-oglindă care îi puteau permite Annei să rezoneze cu reacțiile mele față de ea. Prezența mea deplină în momentele ei de suferință o putea ajuta să oglindească sentimentele mele de siguranță, lată un fapt-cheie pentru orice relație: circuitele de rezonanță nu numai că ne permit „să ne simțim simțiți” și să ne conectăm unii cu ceilalți, dar ele ajută, de asemenea, la reglarea stărilor noastre interioare. (Zona prefrontală mediană, aflată în vârful circuitului de rezonanță, este cea care modelează stările noastre subcorticale.) Cu alte cuvinte, rezonanța interpersonal dintre Anne și mine putea ajuta la lărgirea ferestrei ei de toleranță, astfel încât să se simtă în destulă siguranță pentru a-și simți propriile simțiri. Acesta este modul în care, pe moment, față în față, ne

ajutăm unii pe alții să creștem și inițiem schimbările sinaptice de lungă durată care ne sunt de folos chiar și când suntem departe unii de ceilalți. Iar continuându-și acasă exercițiile de reflecție interioară - adică cel de *mindfulness* al respirației și meditația în mers -, Anne își putea consolida și mai mult aceste schimbări sinaptice, transformând modul în care comunica cu propriul corp.

La începutul următoarei noastre ședințe, am invitat-o din nou pe Anne să reia scanarea corpului care-i declanșase atacul de panică. Deja trecuseră zece săptămâni de la prima noastră ședință. în acest timp, acasă, își făcuse exercițiile cu regularitate, iar între mine și ea se dezvoltase o relație de încredere și de colaborare. Exerciții precum cel de vizualizare a unui spațiu sigur și cel cu ochelarii colorați o ajutaseră să-și observe lumea interioară într-un fel mai obiectiv și cu mai multă acceptare. în plus, medicul internist îi eliberase, după alte analize cardi-ologice care nu arătaseră nimic îngrijorător din punct de vedere fiziologic, un aviz medical pozitiv. Totuși, am procedat la scanarea corpului fără să mă grăbesc, lăsându-i timp suficient să-și imerseze conștiința în senzațiile subtile de la nivelul membrelor inferioare, al șoldurilor și al abdomenului.

Când am ajuns la piept, au început să se arate primele semne de panică. Fața i s-a schimonosit, iar mâna ei stângă s-a lipit de piept. Și-a deschis ochii și mi-a spus că trebuia să ne oprim, l-am amintit că, oricare ar fi fost senzația aceea, putea reveni la conștientizarea respirației și se putea retrage în spațiul său sigur. Dacă simțea că era prea aproape de marginea prăpastiei, putea să-mute punctul focal asupra vizualizării spațiului sigur al golfului și să urmărească o vreme dansul valurilor. Și-a închis ochii, s-a concentrat asupra respirației, iar fața ei s-a relaxat treptat. Deschizându-i din nou și privindu-mă drept în ochi, mi-a spus: „Merci”.

l-am sugerat să-și acorde câteva momente în care să se lase

impregnată de această nouă senzație de deschidere. Văzând că s-a instalat mai comod în scaun, că mâinile i s-au relaxat, iar fața i-a devenit mai suplă, i-am spus că ar putea observa cum își poate folosi concentrarea atenției ca să-și calmeze corpul și mintea.

Anne a spus că era gata să reînceapă și ne-am întors la scanarea corpului. Când s-a concentrat asupra zonei pieptului, panica a apărut din nou, dar de data aceasta Anne a spus că o simțea dintr-un „loc mai îndepărtat”. învățase că putea sta pur și simplu cu ceea ce simțea și nu numai că experiența aceasta putea fi „OK”, dar înseși senzațiile se schimbau și deveneau mai puțin copleșitoare.

Acesta este lucrul ciudat în privința panicii: dacă ne aplecăm asupra ei, nu ne mai stăpânește. Puterea reflecției ne permite să abordăm orice ne oferă viața, în loc să dăm înapoi.

Iar când învățăm să „stăm cu” o trăire, să-i oferim spațiul său în conștiința noastră, atunci descoperim că emoțiile - chiar și cele foarte puternice și amenințătoare - mai întâi se trezesc, iar apoi se risipesc, asemenea valurilor ce se sparg de țărm. Panica nu este decât o altă emoție, o serie de impulsuri nervoase în creierul nostru. A învăța să rămâi deschis la panică și în prezența ei sau a oricărei altei trăiri stresante nu e ușor, dar este un pas esențial în spargerea zidurilor defenselor.

ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI

Și ce anume s-a revelat când Anne a învățat să-și confrunte și să-și regleze anxietatea, adică după ce și-a lărgit fereastra de toleranță? Ce senzații, imagini, sentimente și gânduri erau de-acum libere să apară? După ce ne-am reîntors la scanarea corpului în timpul acelei ședințe, Anne a simțit un val de răceală în piept și o înțepenire în membre. Și din nou mi-a spus că-i era greu să respire. A petrecut câteva minute

în golf, urmă-rindu-și respirația ca și cum ar fi fost valurilș venind la țărm -mi-a mărturisit mai târziu -, iar apoi a spus că poate continua.

Păstrându-se în experiența ei interioară, în fața ochilor minții i-au apărut imaginea tatălui ei și a mamei vitrege. Se simțea înfricoșată de fețele lor și s-a întrebat dacă nu cumva panica aceea nu era de fapt frica de răutatea lor, de felul în care o abuzaseră. S-a concentrat din nou asupra respirației, pentru a se adânci în axul minții ei, în acea stare deschisă și receptivă a cortexului prefrontal ce reglează și mângâie.

Atunci Anne a început să tremure, fața îi era tensionată, iar pe obraji au început să-i curgă lacrimi. „Văd o fotografie, dar nu e ceva ce-mi amintesc... e ceva ce-am văzut, ceva ce am. E singura fotografie pe care o am, singurul lucru care mi-a rămas. E fotografia mea cu mama.” Anne și-a deschis ochii și s-a uitat la mine. „Am fotografia asta îngropată în nu mai știu ce sertar - n-am mai văzut-o de ani de zile.” Părea ușurată, dar epuizată. Ne aflam la sfârșitul ședinței noastre. Am întrebat-o pe Anne dacă n-ar prefera să-și ofere câteva minute în care să nu facă altceva decât să-și urmărească respirația, să-și lase corpul să se relaxeze, iar mintea să aprecieze cele prin care trecuse în timpul ședinței.

Ca să fim siguri că am explorat minuțios sentimentele ei dureroase intermediate de inimă, la următoarea ședință am reluat scanarea corpului. Senzațiile inițiale de panică pe care le trăise Anne s-au transformat treptat în timpul scanării. Acum simțea o greutate în piept și o strângere a gâtului. Apoi ochii i s-au umplut de lacrimi. Cum panicii i s-a permis să-și urmeze cursul firesc, neobstrucționat de reacțiile defensive, aceasta s-a îndreptat către un final, s-a disipat și a scos la iveală o emoție care fusese mult mai adânc îngropată în Anne, un sentiment de tristețe profundă. în acel moment, pentru Anne, esența prezenței însemna să permită acelor sentimente de pierdere și de jale să-și urmeze cursul, în ritmul lor.

într-o ședință ulterioară, am stat pur și simplu unul lângă altul, în timp ce ea a permis imaginii în care mama ei o ținea la piept - cea din fotografia de care-și amintise - să-i umple tot câmpul conștiinței. La început lacrimile i-au curs încet, câteva lacrimi pe care nici măcar n-a părut să le observe și nici nu și le-a șters. Dar, stând amândoi cu acel sentiment fără nume, Anne a început să hohotească incontrolabil, chircin-du-se și gemând de durere. Am lăsat-o să simtă conectarea noastră printr-o serie de semnale nonverbale - un oftat, un geamăt surd, ritmul respirațiilor noastre sincronizate. Când și-a deschis ochii și ne-am privit unul pe celălalt, mi-am dat seama că și eu aveam lacrimi în ochi.

- Știu că sună ciudat, *a* spus uitându-se la mine cu o privire mai blândă decât văzusem vreodată la ea până atunci, dar pot simți prezența mamei; știu că, într-un fel, ea e aici cu mine.

Apoi Anne mi-a povestit că în noaptea dinaintea acelei ședințe visase.

> - N-am mai visat de decenii, a spus, iar visul acesta a fost ciudat.

Visele apar din travaliul somnului, unul dintre modurile importante în care integrăm memoria și emoțiile. Ele apar atunci când inhibiția corticală e suficient de laxă încât să permită regiunilor subcorticale limbice și trunchiului cerebral să-și facă mendrele cu imaginația și cu simțirea noastră. Visul în sine este un amalgam de amintiri ce-și caută rezolvarea, de rămășițe ale evenimentelor zilei, de inputuri senzoriale chiar din timpul somnului și de imagini aleatorii generate de creierul nostru prin activitatea sa dezlănțuită din timpul stadiilor REM_2 ale somnului.

M-am gândit că visul era un semn important că, în sfârșit, regiunile subcorticale ale Annei își trimiteau inputul către creatorul de vise din creierul ei - input suficient încât să-și

amintească aceste imagini interne la trezire.'Am ascultat-o cu atenție.

- în vis înot către țărm, dar marea e în reflux și nu-i pot face față. Apoi picioarele îmi sunt legate de o barcă ce iese în larg, iar eu mă tot străduiesc să mă întorc la țărm. Trag din greu cu mâinile, dar sunt din ce în ce mai extenuată. Barca își continuă mișcarea și nici măcar nu mai văd țărmul. Când m-am trezit de dimineață, eram panicată. A fost groaznic.

l-am cerut să-mi spună mai multe despre ce anume a simțit când s-a trezit și ce-i venea în minte acum, în timp ce-mi povestea visul.

- Nu știu. Mi se pare ciudat. Poate că sunt prea obosită.

Dar, după încă o săptămână, mi-a mai povestit un vis și mi-a vorbit și despre însemnările din jurnalul de terapie pe care începuse să-l țină.

- Sunt iarăși în apă. Acum pot vedea țărmul. Dar barca se mișcă din nou - sunt târâtă rapid în larg. Mă simt de parcă
sigur urmează să mă înec. Dar atunci mă întind spre piciorul meu -chiar cred că m-am întins, pentru că-l simțeam cald - și mi- am dezlegat sforile. Mi-am eliberat picioarele și-ncep să dau nebunește din ele. în sfârșit am ajuns la țărm și m-am prăbușit pe nisipul cald. Țin minte doar că mă uitam în sus la cer, că vedeam soarele și mă simțeam în siguranță. Apoi m-am trezit și știam că nu fusese decât un vis, dar m-am simțit ușurată.

De data aceasta era mult mai pregătită să vorbească despre semnificația pe care ar fi pdfut-o avea acele imagini pentru ea și am explorat sentimentul ei de neajutorare, în timp ce era târâtă tot mai departe de tot ce era cald și solid în viața ei, apoi despre ușurarea ei după ce, în sfârșit, a ajuns din nou la țărm.

IMAGINILE VINDECĂRII

La începutul următoarei noastre întâlniri, Anne mi-a înmânat un plic mare. Găsise fotografia cu mama ei, făcută pe vremea când Anne avea numai doi ani. Mi-a spus că, după ce tatăl ei se recăsătorise, el distrusese tot ce-i amintea de prima soție și că nu mai vorbise niciodată despre ea. Abia după ce a plecat la facultate, Anne și-a putut vizita în sfârșit bunicii materni, iar ei i-au dat fotografia aceea.

Dar în plic erau două fotografii, una veche și o copie mărită a ei. Anne scanase vechea fotografie, creând un fișier digital, din care mai apoi șterse figura tatălui ei, „ascunsă” în fundal.

> - Vreau să rețin doar partea care mă încălzește a acestei amintiri, a spus ea. N-am nevoie să fiu legată de soția pizmașă a tatălui meu și nici de durerea lui.

Copia mărită le avea în centru pe micuța Anne și pe mama ei, cuibărite împreună într-un fotoliu de modă veche. Anne era în poala mamei ei, arătând entuziasmată către cameră cu mâna ei dreaptă, pe când cu mâna stângă se ținea de brațele cu care o îmbrățișa mama ei. Mama își aplecase ochii către ea și zâmbea. Era un moment suspendat în timp, copila în siguranță în îmbrățișarea mamei ei, tânjind totuși după ceea ce era dincolo, iar mama, încântată de copila ei.

Pe când îi înapoiam fotografiile, Anne a spus:

> - Parcă văd un fel de tristețe în ochii ei. (Cancerul mamei ei fusese diagnosticat pe când Anne avea doar un an și jumătate.) Nu-mi pot decât imagina cât de cumplit trebuie să fi fost pentru ea, să știe că nu avea să mă poată îngriji și nici să mă vadă crescând.

Am rămas așa împreună, pur și simplu stând cu acel sentiment de claritate.

în săptămânile următoare, Anne a ajuns să reflecteze la cât de diferită trebuie să fi fost situația aceea pentru tatăl ei - bunicii îi spuseseră cât de mult o iubise el pe marna ei și cum se prăbușise când ea a murit.

> - Cred că a făcut tot ce-a putut după ce ea n-a mai fost, mi-a zis Anne într-o zi. El însuși era tânăr, nu avea decât 26 de ani. Dar tot nu pot înțelege de ce a dispărut - și de ce și-a luat de soție așa un monstru de femeie. Când a murit mama mea, în multe feluri a murit și tata.

Suferința Annei își urma în sfârșit cursul firesc, pe măsură ce era tot mai deschisă la sentimentele ei - de iubire, pierdere, confuzie, mânie și chiar iertare.

Anne a hotărât să-și urmeze terapia chiar și după încheierea lunilor convenite inițial. Pe măsură ce munca ei continua, viața ei a început să capete o anume vitalitate, care-i lipsise vreme de câteva decenii. Și-a făcut timp pentru a exersa cu regularitate. Palpitațiile ei și-au redus treptat frecvența, apoi au dispărut de tot. A început să se întâlnească și în contexte sociale cu unii dintre colegii ei, nu doar în laborator. în plus, și-a mai găsit timp și „doar să stea” cu fiicele ei și a descoperit că erau lucruri pe care se bucurau să le facă împreună (s-a dovedit că și fetele aveau o aplecare către proiecte artistice). în loc să facă muncă de recuperare la cabinet în fiecare weekend, și- a făcut un scop din a planifica ieșiri în compania fiicelor ei.

- Știu că nu vor mai fi multă vreme în preajma mea, mi-a spus ea.

Anne e mult mai prezentă în cabinet de-acum. Ținuta ei e diferită; pare să se simtă acasă în corpul ei, mișcările ei sunt mai fluide și mai relaxate. A început să-și poarte părul desfăcut, lăsându-l să-i curgă pe umeri. Și mi-a spus că nu

se mai simte pustie pe dinăuntru.

8

Emoții care pot fi încadrate în categorii discrete, denumite cu etichete universal recunoscute, cum sunt frica, furia, bucuria, rușinea etc. (N. red.)

2

Acronim pentru *Rapid Eye Movement,* în traducere stadiul mișcării rapide a ochilor. *(N. red.)*

PRIZONIERII TRECUTULUI

Memorie, traumă și recuperare

Eram cu Bruce, așteptând încăierarea cu inamicul și recunoscător că mă considera prieten, nu dușman. Vopseaua verde și maro, cu care- și pictase fața, îl făcea să arate mai curând ca un puști de patru ani la joacă decât ca un veteran de 34 de ani, dar teroarea din ochii lui și puterea celor 90 de kilograme puse pe o structură de peste doi metri făceau situația în care ne aflam chiar prea reală.

Bruce era unul dintre numeroșii bărbați care s-au întors din Vietnam cu cicatrice interioare. Drumurile noastre s-au intersectat[86] sub un pat din spitalul de veterani „Brentwood” din Los Angeles, unde fusese internat cu PTSD, tulburare de stres posttraumatic, o afecțiune ce primise acest nume cu doar câțiva ani înainte. Eram de puțină vreme psihiatru rezident, iar Bruce era unul dintre primii mei pacienți. Nimic nu mă pregătise pentru momentul când m-a apucat de glezne, m-a tras în „peștera” lui, mi-a pus coada unei mături în mână și mi-a strigat: „impușcă-i dacă vin după noi!

Nu era nicio îndoială că Bruce se pierduse în ceva înrudit cu propria imaginație. Dar n-aveam de-a face cu joaca unui puști de patru ani; mie mi se părea că era vreun fel de memorie ce-o luase razna, vreo părticică din trecutul tui care era cât se poate de vie și de prezentă în mintea sa, îngrozindu-l și pe el, iar acum și pe mine. Cu ochii încordați, a supravegheat salonul un timp cât un întreg sezon musonic - atât mi se păruse mie -, uneori observând dușmanii venind spre noi și alungându-i apoi cu coada măturii. îmi era recunoscător pentru ajutor, mi-a spus; i se părea că făceam echipă bună.

După o oră de teroare și vigilență anxioasă, Bruce a slăbit în

sfârșit încleștarea cu care strângea mătura. Vocea lui reținută, dar aspră a tăcut, fața i s-a înmuiat și a început să scâncească încetișor. L-am ajutat să iasă de sub pat și i-am găsit un adăpost sub pături. Am rămas lângă el până a adormit.

Zguduit și confuz, m-am dus în camera de gardă și i-am spus asistentei din echipaje se întâmplase.

- A, da, a spus ea, astea sunt flashback-urile lui Bruce, încerca să-mi fie de ajutor.

în aceeași zi, mai târziu, aveam programată o oră cu supervizorul și l-am întrebat pe profesorul meu ce înseamnă până la urmă „flashback”.

- Un fel de amintire din trecut care în prezent continuă să o bântuie pe persoana care o are, mi-a spus. Dar nu prea știm cum au loc aceste flashback-uri.

Asta e tot ce mi-a putut spune - la vremea aceea, era tot ce știa oricine -, însă m-a lăsat cu un sentiment de nerăbdare și de nesiguranță. Trebuia să aflu mai multe.

Mai târziu aveam să aflu despre abilitatea de a ne concentra selectiv atenția[87] asupra unei lumi imaginare și de a ne suspenda judecata critică, tocmai pentru a ne scufunda cu totul în ea. Unii numesc acest proces „disociere normală”, un fel de suspendare voluntară a neîncrederii, o afundare în imaginație. Este specifică copiilor care se joacă, iar noi toți facem același lucru când suntem captivați de o carte ori de un film, când suntem absorbiți de o amintire sau ne cufundăm în muzică. îngustăm fasciculul atenției asupra unui segment de experiență, decuplând conștientizarea altor activități ale minții. Desigur, în viața de zi cu zi, putem ieși din acea stare de absorbire și merge să luăm cina, dacă auzim că suntem chemați. Dar aici era vorba despre altceva.

Bruce nu părea să fi experimentat ora aceea sub pat ca pe ceva ce- și amintise, ci mai curând ca pe ceva întâmplat în prezent. în plus, putea încorpora în experiența sa elemente noi - coada de mătură, peștera de sub pat, pe mine. Ceea ce era mai mult decât a te pierde într-o amintire sau în imaginație. Sentimente, priveliști, zgomote și comportamente de demult se treziseră la viață în mintea sa și se întrețeseau cu experiența prezentă. Eu o vedeam în mod limpede ca pe o amintire, dar pentru el își pierduse - ori poate nu avusese niciodată - acea etichetă mintală care o identifica drept amintire. în schimb, aceste amintiri păreau a fi date mintale brute, piese dintr-un puzzle al trecutului care explodase dureros în percepția lui aici și acum.

Până de curând, când am devenit capabili de analizarea funcțiilor creierului, nu puteam decât emite'ipoteze despre mecanismele memoriei și despre modurile intime în care mințile noastre creează experiența realității. La vremea când l-am întâlnit pe Bruce, aceste amintiri intruzive nu erau decât răsucirile de șurubelniță ce strângeau șuruburile peste mintea sa chinuită. Flashback-urile sale repetate îl sfâșiau în bucăți.

Săptămâna următoare mi s-a spus că cineva descoperise niște grenade de război în niște tufișuri de lângă intrarea în clădirea unde eu și Bruce ne înghesuiserăm sub pat. Bruce a negat c-ar ști ceva despre ele, dar, după ce membrii personalului au descoperit cuie de grenadă în dulăpiorul din salonul său, a fost transferat într-o rezervă încuiată cu cheia. La scurt timp după aceea a fost transferat într-un alt spital și n-am mai avut niciodată șansa să lucrez cu el. încă mă întreb în ce amintiri distorsionate se vor fi potrivit acele grenade.

CUM SE FORMEAZĂ ȘI CUM REAPAR AMINTIRILE

în anii care au trecut de la întâlnirea mea[88] cu Bruce, nenumărate cercetări au configurat cadrul în care înțelegem

și tratăm PTSD-ul. La sfârșitul anilor 1980, un număr de centre de cercetare contribuiseră cu diverse piese la marele puzzle al modului cum funcționează memoria în creier. Acele descoperiri timpurii au ajutat la dezvoltarea viziunii neurobiologiei interpersonale asupra traumei și asupra tratamentului ei, pe care am să o prezint în cele ce

urmează. Poate e prea târziu ca să-l mai ajute pe Bruce, dar sunt printre noi zeci de mii de soldați reîntorși din alte și alte războaie și l J J J J
ale căror minți au nevoie urgentă de vindecare. Si sunt încă și mai
J J J
mulți oameni ale căror traume neintegrafe interferează cu activitățile și relațiile lor de zi cu zi, le copleșesc abilitatea de gestionare și le îngustează orizontul vieții[89] - deseori fără ca ei să înțeleagă conștient ce li se întâmplă. Allison, pe care o veți întâlni mai târziu în acest capitol, este una dintre acești oameni. Ea s-a numărat printre primii mei pacienți de lungă durată, iar tratarea ei mi-a pus în față modul în care trauma poate fragmenta o viață și mi-a arătat cum poate fi rezolvată.

Pentru a înțelege amintirile traumatice, ar fi util să revenim la lucrurile elementare precum ce anume este memoria și cum este ea engramată în creier. Memoria este modul în care o anumită experiență[90] ne influențează într-un moment din viitor.

Așa cum am discutat în secțiunea „Neuroplasticitatea pe scurt” (p. 71), pentru creier, experiența înseamnă descărcare de impulsuri neuronale. Când avem o „experiență”, sunt activate dustere neuronale pentru a transmite semnale electrice de-a lungul axonilor. Activarea genelor și producția de proteine[91] declanșate de descărcarea impulsurilor neuronale pot crea noi sinapse, le pot întări pe cele deja existente, pot modifica

pachetele de neurotransmițători eliberați sau de neurore-

ceptori care primesc mesajele și pot stimula chiar apariția unor noi neuroni. în plus, mai pot îngroșa teaca izolatoare de mielină[92] dimprejurul fibrelor conectate, mărind viteza transmiterii electrice.

Neuronii care descarcă impulsuri simultan se conectează unii cu ceilalți[93]. în terminologia memoriei, o experiență este „encodată” prin descărcarea de impulsuri nervoase în grupuri de neuroni. Cu cât aceste dustere neuronale, sau „profiluri de rețele neuronale”, descarcă impulsuri mai des, cu atât este mai probabil ca ele să o facă simultan și în viitor. Factorul care declanșează reactualizarea unei amintiri poate fi un eveniment intern, un gând sau un sentiment, sau unul extern, pe care creierul îl asociază în vreun fel cu o întâmplare din trecut. Creierul acționează ca o „mașină de anticipare” care se pregătește continuu pe sine pentru viitor, pe baza celor întâmplate în trecut. Amintirile ne modelează percepțiile curente, creând un filtru prin care noi anticipăm automat ce se va întâmpla în continuare. în acest fel, tiparele encodate în memorie ne influențează percepțiile din fiecare moment și schimbă felul în care interacționăm cu lumea.

lată un fapt esențial despre felul în care este reactualizată[94] o amintire, fapt ce a fost înțeles în detaliu din punct de vedere științific numai în ultimii 25 de ani: când reactualizăm o amintire encodată în memorie, nu este necesar să o conștientizăm drept ceva din trecut. Să ne gândim, de exemplu, cum ne amintim mersul pe bicicletă. Când urcați pe bicicletă, pur și simplu pedalați - clusterele de neuroni care vă permit pedalatul, păstrarea echilibrului și frânarea descarcă impulsuri. Acesta este un tip de memorie: un eveniment din trecut (învățarea mersului pe bicicletă) va influențat comportamentul din prezent (mersul pe bicicletă), dar mersul pe bicicletă de acum nu e resimțit ca amintire a zilei în care ați învățat să mergeți pe bicicletă.

Dacă însă v-aș cere să vă amintiți când ați mers prima oară pe bicicletă, e posibil să faceți o scurtă pauză, să vă scanați imaginile din memorie și, poate, să extrageți una a tatălui sau a surorii mai mari mergând pe lângă voi, sau una a durerii și a fricii simțite când ați căzut, sau una a exuberanței clipei în care ați reușit să ajungeți pe bicicletă până la colțul blocului. Când aceste profiluri de reactualizare devin conștiente, știți că vă amintiți ceva din trecut. Si aceasta este tot o formă de memorie, dar este diferită de aceea care vă permite să mergeți pe bicicletă.

Aceste două forme de procesare a amintirilor sunt întrețesute în cursul firesc al vieții cotidiene. Tipul de memorie care ne permite să mergem pe bicicletă se numește *memorie implicită-,* abilitatea noastră de a ne aminti ziua în care am învățat să mergem pe bicicletă se numește *memorie explicită.* Insist asupra acestei distincții pentru că în limbajul de zi cu zi folosim termenul „memorie” pentru a ne referi la ceea ce, tehnic vorbind, este memoria explicită. Dar descoperiri recente în domeniul științei creierului ne permit să înțelegem diferența dintre memoria implicită și cea explicită, ca și modul în care memoria implicită ne poate influența prezentul fără să conștientizăm că suntem afectați de ceva din trecut.
Tocmai aceste descoperiri ne-au oferit, în sfârșit, înțelegerea modului în care este posibil să se fi format flashback-urile lui Bruce.

Haideți să începem cu începutul, cu amintirile implicite care se formează deja chiar dinainte să ne naștem.

MEMORIA IMPLICITĂ: PIESELE DE BAZĂ ALE PUZZLE-ULUI EXPERIENȚEI MINTALE

Când soția mea a fost însărcinată cu fiecare dintre cei doi copii ai noștri, obișnuiam să le cânt, astfel încât să mă audă

de-acolo din pântec. Le cântam un vechi cântec rusesc pe

care bunica mi-l cânta mie, un cântec pentru copii despre iubirea de viață și iubirea de mamă - „fie soare-n veci, fie vreme bună-n veci, fie mama aici în veci și eu să fiu în veci”. Le cântam asta - și în rusă, și în engleză - în timpul ultimului trimestru al sarcinii, când știam că sistemul auditiv este suficient de dezvoltat pentru a înregistra sunetele ce treceau prin lichidul amniotic. Apoi, în prima săptămână după nașterea fiecărui copil, invitam un coleg la noi pentru un „experiment”. (Știu, nu unul controlat, dar distractiv.) Fără să-i spun care era cântecul pe care-l cântasem înainte de naștere, le cântam copiilor trei cântece diferite la rând. Nu era nicio îndoială - când copilașii auzeau cântecul deja familiar, făceau ochii mari și deveneau mai alerți, astfel încât colegul meu putea identifica foarte ușor schimbarea nivelului lor de atenție. Era semnul că fusese encodată o amintire perceptivă. (în prezent, copiii mei nu mă mai lasă să cânt; probabil că vocea mea suna mult mai bine de sub apă.)

Memoria noastră implicită este activă de-a lungul întregii vieți și sunt mulți cercetători care cred că în primele optsprezece luni de viață encodarea se face numai implicit. Un nou-născut codifică mirosurile, gusturile și sunetele casei și ale părinților, senzațiile din burtică atunci când îi este foame, bucuria laptelui cald, teroarea indusă de vocile ridicate și înfuriate, felul în care se tensionează corpul mamei atunci când apare vreo rudă. Memoria implicită codifică percepțiile, emoțiile și senzațiile noastre somatice și, pe măsură ce creștem, comportamente de felul mersului de-a bușilea sau în picioare, vorbitul sau mersul pe bicicletă.

Memoria implicită valorifică, de asemenea, capacitatea creierului nostru de a generaliza experiența, care este modul în care ne construim modele mintale pornind de la evenimente repetate. Acesta este un proces aflat cu un nivel mai sus decât cel al asocierii neuronilor care descarcă simultan impulsuri. Creierul rezumă și combină evenimentele asemănătoare într-o reprezentare prototipică

numită schemă. Dacă mama unui băiețel îl îmbrățișează în fiecare
seară când se întoarce de la muncă, el va avea în minte un model care-i va spune că întoarcerea mamei este un eveniment încărcat de afecțiune și de conectare.

în sfârșit, memoria implicită creează ceva numit „amorsare” *(priming),* prin care creierul se pregătește pentru a răspunde într-un anume fel. Când mama ajunge acasă, băiatul anticipează îmbrățișarea. Nu numai că lumea sa interioară este amorsată pentru perceperea gesturilor iubitoare, dar își va mișca și brațele în anticipare, auzind că mașina ei trage pe aleea din fața casei. Pe măsură ce creștem, amorsarea continuă să opereze'cu comportamente mai complexe. Dacă ați învățat să înotați, când vă puneți costumul de baie, repertoriul vostru comportamental pentru înot este amorsat și pregătit să intre în funcțiune imediat ce săriți în bazin.

Cele șase domenii ale memoriei implicite - percepția, emoția, senzațiile somatice, comportamentul, modelele mintale și amorsarea - sunt asemenea unor piese de bază din puzzle-ul minții, care formează temelia modului în care trecutul continuă să ne influențeze în prezent. După încetarea unei experiențe, noi înaintăm în fluviul timpului, iar ceea ce rămâne sunt aceste legături sinaptice care modelează și filtrează experiențele și senzațiile noastre din prezent. Pe baza acestor elemente implicite din trecut, creierul - organul nostru asociațional și mașină de anticipare - ne pregătește continuu pentru viitor.

lată trei trăsături unice ale memoriei implicite: 1. pentru crearea - sau encodarea - memoriei implicite nu e nevoie să folosiți atenția conștientă *(conscious attention),* focalizată; 2. când o amintire implicită este reactualizată, nu veți avea senzația că vă amintiți ceva din trecut; și 3. memoria implicită

nu necesită participarea acelei părți a creierului numite

hipocamp. Explorând mai departe în fiecare dintre aceste trăsături, vom ajunge și la misterul flashback-urilor lui Bruce.

ENCODARE SUB PRAGUL CONȘTIENTIZĂRII

Dacă ați fi fost voluntar[95] într-unul dintre studiile clasice despre atenția distributivă, lucrurile ar fi decurs cam așa: cercetătorul v-ar fi dat un set de căști audio, în fiecare dintre ele auzindu-se o înregistrare diferită, și v-ar fi cerut să fiți atenți numai la partea stângă. După un minut v-ar fi întrebat ce-ați auzit. O voce citind lista animalelor de la zoo, ați răspunde. De ce gen era vocea? Masculin, spuneți. Bine. Și ce-ați auzit cu urechea dreaptă? Doar niște mormăieli de neînțeles, spuneți. Dar puteți spune măcar dacă era o voce feminină sau masculină? Nu, nici măcar atât.

Dar după aceea cercetătorul v-ar fi administrat ceea ce se numește un test de memorie indirectă, care ar dovedi că informația recepționată cu urechea dreaptă v-a ajuns totuși la minte și v-a influențat memoria - memoria implicită. Nu v-ați aminti că urechea voastră dreaptă a distins o voce feminină citind nume de flori. Dar dacă vi s-ar da un set de indicii verbale parțiale, gen „r-ă”, e mai probabil să completați spațiile albe cu literele o și z pentru a crea cuvântul *rozǎ,* chiar dacă nu știți de ce. Dacă însă ați fi auzit o listă de feluri de mâncare, probabil v-ar fi „venit” să scrieți *rață.* Acesta este un exemplu de funcționare a amorsării în centrii cerebrali ai limbajului.

Când urechea voastră dreaptă, căreia nu-i dădeați atenție, a prelevat informațiile, creierul vostru le-a înregistrat în forma memoriei implicite perceptive. A făcut acest lucru fără să transmită informația prin hipocamp, clusterul neuronal în formă de cal-de-mare, situat în regiunea limbică ce integrează zone foarte îndepărtate ale creierului. Atenția directă folosește[96] hipocampul; atenția indirectă - care nu implică atenția conștientă și focalizată - encodează amintiri

fără implicarea hipocampului.

Din nou, o amintire strict implicită este experimentată în conștiință, dar nu este „etichetată” sau simțită drept ceva ce vine din trecut. E o chestiune foarte diferită de ideea de „memorie inconștientă”, care implică ceva îngropat, inaccesibil sau „reprimat” și ținut departe de conștiință. O amintire implicită reactualizată este pe deplin conștientă; darîi lipsește senzația că este o amintire.

Această stranie experiență calitativă a memoriei implicite poate fi greu de asimilat chiar și pentru studenții de la neurologie. Așa că permiteți-mi să[A]/ă spun o poveste veche despre un neurolog din secolul al XlX-lea pe nume Clafard și despre nefericita lui pacientă. Se pare că doamna X, pacienta, putea să discute despre evenimentele zilnice cu medicul ei, dar, dacă acesta ieșea din cameră și se întorcea câteva minute mai târziu, ea nu-l mai recunoștea și nici nu-și mai amintea conversația lor. Medicul trebuia
să se prezinte din nou și să o ia de la capăt. într-o zi, doctorul Clafard și-a ascuns între degete un ac, astfel că, atunci când a salutat-o pe doamna X și i-a strâns mâna, ea s-a ales cu o înțepătură ascuțită ce-a făcut-o să țipe. La următoarea lor întâlnire, doctorul Clafard s-a prezentat ca de obicei și i-a întins doamnei mâna. Dar doamna X s-a dat înapoi și a refuzat să dea mâna cu el. Când a fost întrebată de ce, ea a răspuns: „Uneori doctorii fac lucruri care dor”.

lată aici un model mintal bazat pe memoria implicită: „Uneori doctorii fac lucruri care dor”. Se prezintă ca o convingere deplin conștientă, dar originile ei trecute nu-i mai erau accesibile conștiinței doamnei X.

Modelele mintale implicite[97] ale fiecăruia dintre noi filtrează percepțiile noastre aflate în desfășurare și pre-judecă experiențele noastre. Și da, cel mai probabil ele contribuie la

fel de fel de atitudini și credințe pe care le avem - fie despre

noi înșine, fie despre alții. Modelele noastre implicite se pot manifesta ca senzații în corpul nostru, ca reacții emoționale, ca ochelari ai percepțiilor noastre sau ca tipar comportamental de răspuns. Noi nu ne dăm seama că suntem influențați de trecut; poate că suntem convinși că opiniile și reacțiile noastre se bazează pe buna noastră judecată din prezent.

De exemplu, dacă părinții voștri v-au ignorat când ați venit acasă entuziasmat(ă) de faptul că ați fost selectat(ă) în echipa de handbal a școlii, acea senzație de dezaprobare este posibil să se fi generalizat și asupra altor sporturi și să revină mai târziu, atunci când copiii voștri se vor interesa de sport. Sau poate că părinții voștri au evitat, cu bună știință, să facă deschis remarci negative despre indivizi de altă rasă, religie sau orientare sexuală. Dar este posibil să fi sesizat totuși semnale nonverbale de iritare, stres sau dezgust dacă v-ați adus acasă un prieten provenind dintr-un mediu diferit.

Deși aceste modele mintale implicite există în noi toți, datorită observării minții putem începe să ne eliberăm de modurile puternice și insidioase în care acestea ne creează percepțiile și opiniile aici și acum. Văzând în profunzime și cu claritate în lumea noastră interioară, avem oportunitatea de a ne concentra atenția într-un fel care încurajează integrarea memoriei. Când memoria este integrată, aceste piese de puzzle separate și implicite din trecut sunt legate una de cealaltă într-o formă mai complexă - și mai flexibilă și adaptabilă -, cea a memoriei explicite.

MEMORIA EXPLICITĂ: ASAMBLAREA PIESELOR DE PUZZLE ALE MINȚII

Memoria explicită începe să apară[98] și să devină observabilă după cel de-al doilea an de viață și, cu toate că

preșcolarii pot avea amintiri cât se poate de vii, majoritatea adulților nu-și amintesc mare lucru despre evenimentele

dinainte de vârsta de cinci sau șase ani. (Acest fenomen se numește „amnezia copilăriei”.) Codificarea explicită depinde de abilitatea noastră de a ne concentra atenția și de a integra elemente ale experienței în reprezentările factuale și autobiografice. Ceea ce ne permite să creăm un eșafodaj al cunoașterii despre lume, despre ceilalți și despre noi înșine, pe care ni-l putem aminti după voie, la care putem reflecta și pe care îl putem categorisi în moduri noi și flexibile. Părinții întăresc instinctiv această capacitate la copiii mici când îi încurajează să vorbească despre excursia de ieri de la zoo sau despre persoanele întâlnite în dimineața aceea pe terenul dejoacă.

Când extragem o arrîmtire explicită, chiar *avem* sentimentul că aducem ceva din trecut în conștiința noastră. Dacă vă cer să vă amintiți ultima voastră aniversare, este posibil să-mi spuneți unde ați fost, în ce zi a săptămânii s-a întâmplat și cine a venit să sărbătorească împreună cu voi. Imaginile voastre interioare sunt legate atât de fapte, cât și de un simț despre voi înșivă în cadrul acelei experiențe sau al acelui episod care a avut loc în trecut. Acestea sunt cele două forme ale memoriei explicite: factuală și *episodică* (amintirea despre voi înșivă într-un anume episod din viața voastră) și, așa cum vă amintiți din povestea lui Stuart, unii indivizi își amintesc mai ușor un anume tip de amintiri decât altele.

Pe măsură ce înaintăm în viață, acumulăm amintiri episodice în dosare și grupuri mai mari, aranjate de-a lungul liniei timpului. Acest set grupat de amintiri episodice se numește memorie autobiografică. Acum puteți spune o poveste tristă sau amuzantă comparându-vă a zecea aniversare cu cea de la douăzeci de ani. Puteți construi o narațiune masivă despre viața voastră.

Odată cu maturizarea acelei părți a creierului care este necesară codificării memoriei explicite - adică odată cu maturizarea hipocampului - devenim capabili să ne creăm

amintirile faptice și episodice. Hipocampul crește pe tot parcursul vieții și continuă să înmagazineze memoria explicită, ce ne permite să avem cunoștințe despre lume și despre noi înșine.

HIPOCAMPUL: MAESTRUL DE PUZZLE

Dacă vă amintiți modelul manual al creierului, hipocampul este localizat în zona policelui - regiunea limbică - de ambele părți ale creierului. Partea stângă lucrează în principal cu fapte, în timp ce partea dreaptă se specializează în memoria episodică legată de noi înșine. Hipocampul colaborează strâns cu alte zone limbice, cum ar fi amigdala cea generatoare de frică, pentru a cupla detaliile unei experiențe cu un ton emoțional și cu semnificația acelui eveniment. De asemenea, are conexiuni extinse care-i permit să combine tipare de descărcare neuronală, distincte interior, din regiunile limbice și din toate zonele perceptive și de planificare ale cortexului. în emisfera stângă el construiește cunoașterea noastră factuală și lingvistică; în cea dreaptă organizează elementele de structură ale poveștii vieții noastre după timp și subiect. Toată această activitate a hipocampului face „motorul de căutare” al memoriei noastre mai eficient. Ne putem gândi la hipocamp ca la un maestru de puzzle, care aduce împreună bucățele distincte de imagini și senzații din memoria implicită și le asamblează în „tablourile” memoriei factuale și autobiografice.

Pentru activarea hipocampului este nevoie de atenție conștientă - pentru a lega, literalmente, piesele de puzzle ale memoriei implicite răspândite în neuroni. Când imaginile și senzațiile experienței rămân doar în forma „strict implicită”, când nu au fost integrate de către hipocamp, ele rămân într-o dezordine neuronală neasamblată, nu sunt etichetate ca reprezentări derivate din trecut și nici nu intră în povestea vieții noastre, concepută ca narațiunea în desfășurare ce ne definește explicit identitatea. Astfel de amintiri strict implicite continuă să ne modeleze sentimentul

subiectiv pe care-l avem despre realitatea de acum și aici, sentimentul a ceea ce suntem clipă de clipă, dar această influență nu este accesibilă conștiinței noastre. Trebuie să asamblăm aceste piese implicite de puzzle într-o formă explicită, pentru a putea reflecta la impactul lor asupra vieții noastre.

CÂND HIPOCAMPUL E DECUPLAT

Madame X, pacienta doctorului Clafard, nu putea encoda experiențele în amintiri explicite din cauza unei leziuni din vecinătatea hipocampului ei. Am întâlnit o dată, la o recepție, un individ care suferea de o problemă similară. Mi-a spus politicos că suferise atacuri cerebrale în ambele părți ale hipocampului și că, la întoarcerea mea, căci voiam să-mi iau niște apă, nu trebuia să mă simt insultat dacă nu avea să-și mai amintească cine eram. într- adevăr, când am revenit, am început prin a ne prezenta din nou.

Dar nu este nevoie de o deteriorare permanentă sau de lungă durată pentru a debilita memoria explicită. Am avut odată un pacient care mi-a spus următoarea poveste: se pregătea să se îmbarce într-o cursă nocturnă către cealaltă coastă a țării și-i ceruse medicului său internist o pilulă care să-l ajute să doarmă în timpul zborului. Medicul i-a dat un somnifer nou, abia apărut pe piață, iar pacientul meu a luat o doză dublă față de cea prescrisă, sperând să se poată odihni bine peste noapte. Când s-a întors din călătoria care-a durat trei zile, nu-și mai amintea (explicit) nimic din ceea ce urmase primului zbor cu avionul - chiar dacă oamenii pe care-i întâlnise la destinație i-au dat asigurări că părea cât se poate de treaz și de conștient. (Compania farmaceutică ce produsese somniferul a înjumătățit mai apoi doza inițială.)

La fel ca unele somnifere, alcoolul este recunoscut pentru capacitatea sa de a decupla temporar hipocampul.

„Pierderea cunoștinței” indusă de alcool nu este același lucru cu leșinul: persoana este trează (deși debilitată), dar nu codifică experiența într-o formă explicită. Indivizii care își pierd cunoștința după ce beau e posibil să nu-și „amintească” cum au ajuns acasă sau cum s-au întâlnit cu persoana cu care se trezesc în pat a doua zi de dimineață.

Accesele de furie pot decupla și ele hipocampul", iar indivizii înfuriați în așa măsură încât își pierd controlul este posibil să nu mintă când spun că nu-și mai amintesc ce-au spus sau ce-au făcut într-o astfel de stare alterată a minții.

O cercetare recentă sugerează că și alte stări emoționale intense - adică mai presus de cele pe care le putem tolera în mod normal - pot decupla hipocampul, din cauza nivelurilor crescute de stres pe care le creează. Eliberarea excesivă a hormonului de stres într-o stare de teroare, de exemplu, poate întrerupe integrarea hipocampică.

Când am citit prima oară raportul acestei cercetări[100], mi-am dat seama că, în sfârșit, aș putea răspunde la întrebarea care mă hărțuise încă de când îl întâlnisem pe Bruce pentru prima oară: ce este un flashback? Un flashback poate fi rezultatul activării unei amintiri strict implicite a unei experiențe traumatice. Percepțiile, emoțiile, senzațiile somatice și comportamentele dintr-o perioadă trecută erau pe deplin prezente în conștiința lui Bruce, dar ele purtau eticheta trecutului. Pentru că hipocampul fusese blocat, fragmentele brute ale experienței moment de moment încă pluteau la întâmplare, ca piese implicite de puzzle în dezordine. Circuitele

creierului care codifică experiența în percepții, senzații și emoții rămăseseră active. Dar Bruce nu știa că aceste imagini și senzații

interne veneau din trecutul său. Flashback-urile sale îl inundau cu o reactivare a memoriei „strict implicite”.

TRAUMĂ, MEMORIE ȘI CREIER

în ziua anterioară celei în care Bruce m-a tras sub pat începuserăm explorarea experiențelor sale din Vietnam. Una dintre ședințe a început-o spunând că nu voia să vorbească despre acea perioadă, dar știa că ar fi trebuit. Era unul dintre puținii supraviețuitori ai unității sale militare. în timp ce vorbea fața i-a devenit încordată, ochii păreau gata să se dea peste cap, iar mâinile începuseră să-i tremure. Ezitant, în bucățele fragmentate, experiența a ieșit la iveală - în cuvinte, în țipete, în imagini pe care Bruce le putea vedea și pe care încerca să le descrie, ba cu mâinile ridicate, ba acoperindu-și ochii cu ele, în urlete și șoapte pe care le mai aud chiar și azi.

Cel mai bun prieten al lui Bruce din orașul său natal, Jake, era și el în plutonul său. Patrulau în apropierea zonei demilitarizate când au fost prinși într-o ambuscadă. Jake a fost împușcat în cap. Bruce, împușcat în picior, incapabil să se miște, a ținut în brațe corpul lipsit de vlagă al prietenului său. Jake a murit în brațele sale tocmai când soseau elicopterele de salvare. împrejurul său totul exploda, iar Bruce pur și simplu și-a pierdut cunoștința. Următoarea imagine pe care-o putea evoca era salonul de spital din Saigon. Fișele medicale arată că echipa medicală suspecta că era posibil să aibă o leziune la creier; Bruce n-a putut vorbi câteva săptămâni. Odată întors în Statele Unite, Bruce a încercat să se integreze în viața de civil. Piciorul i se vindecase, dar mintea-i era tot fracturată. La zece ani după lăsarea sa la vatră a fost acceptat într-un spital pentru veterani, înainte să-mi încep eu stagiatura acolo.

Ce s-a întâmplat cu creierul lui Bruce? Tot ce poate oferi știința este un cadru conceptual, sprijinit, dar nedovedit încă, de cercetări. Fiind sub stresul traumei extreme la care fusese supus, Bruce a fost cotropit de teroare și s-a prăbușit din cauza șocului. în condiții de stres atât de severe, răspunsul de luptă-fugă-încremenire inundă corpul cu

hormonul cortizol, o chimicală care s-a dovedit că blochează funcționarea hipocampului. Așa cum am spus și mai sus, orice decuplează temporar hipocampul blochează și formarea amintirilor explicite - un efect asemănător cu acela al alcoolului sau al somniferelor. Acest fapt ar fi creat un eveniment echivalent cu pierderea cunoștinței, o formă de disociere indusă chimic (dar substanța implicată a fost cortizolul, nu medicamentele sau alcoolul). în mod paradoxal, aceeași reacție intensă care a dus la pierderea cunoștinței și la blocarea memoriei explicite avea să crească, simultan, capacitatea de encodare a memoriei implicite prin eliberarea de către amigdală a altei substanțe specifice răspunsului de luptă-fugă-încremenire - adrenalina. Nivelurile mari de adrenalină[101] acționează imprimând în memoria implicită urmele experienței traumatice originare - sentimentul de teroare, detaliile perceptive, reacțiile comportamentale specifice răspunsului de luptă- fugă-încremenire și orice senzații somatice de durere suferite.

Aici găsim o explicație a fenomenelor aparent contradictorii ale PTSD - faptul că nu există sau există prea puține amintiri explicite despre eveniment, și totuși amintirile implicite care ies la suprafață sub forma unui flashback (sau sub alte forme de fragmente de memorie implicită neintegrate) sunt incredibil de vii. înțelegând cum tipuri diferite de memorie depind de regiuni diferite ale creierului, putem în sfârșit pricepe cum este posibil ca amplificarea memoriei implicite să se juxtapună blocării celei explicite, în timpul unei traume.

Trauma mai poate decupla temporar hipocampul și prin mecanismul disocierii. Confruntați cu o experiență covârșitoare sau cu o amenințare ce ne pune în pericol viața, atunci când nu există o cale fizică de salvare, nu numai că eliberăm niveluri mari de hormoni de stres care ne blochează memoria, dar creierul poate găsi și o altă formă de scăpare, prin ațintirea canalului îngust al atenției concentrate în altă parte decât asupra amenințării. Deși nu

știm încă exact cum se întâmplă acest lucru, conștiința este complet absorbită de vreun aspect netraumatic al mediului sau de peisajul interior al imaginației.

Nu știu dacă disocierea a fost parte a răspunsului lui Bruce la ambuscada în care prietenul lui a fost omorât, dar mulți indivizi care au suferit traume își pot aminti limpede disocierea din timpul respectivului eveniment. La câțiva ani după întâlnirea mea cu Bruce, am tratat o tânără femeie care fusese agresată sexual la vârsta de paisprezece ani, când a fost ținută captivă de trei bărbați într-o magazie veche. Când a început agresiunea, mi-a spus ea, a observat niște floricele ce se iteau printr-o spărtură dintr-un colț al magaziei. S-a concentrat asupra lor, iar în mintea ei ele s-au transformat într-o pajiște imaginară. Rămânând pe pajiștea aceea, conștiința ei s-a îndepărtat de senzațiile copleșitoare de durere și neajutorare.

Problema cu o astfel de strategie de supraviețuire este că, deși conștientizarea ei imediată era blocată, decuplarea temporară a hipocampului nu a blocat encodarea implicită a experienței. Cincisprezece ani mai târziu, în timp ce făcea duș cu iubitul ei, zgomotul apei curgând pe podeaua băii a declanșat subit un flashback total. în ziua agresiunii plouase tare, astfel că amintirile implicite au revenit buluc în conștiința ei, ca și cum ar fi fost agresată atunci, pe loc - chiar de iubitul ei. Din fericire, în momentul când a venit la mine pentru terapie incorporasem deja în munca mea ultimele descoperiri legate

de atenție, hipocamp și memorie, așadar puteam înțelege experiența ei și știam ce să fac să o ajut.

Deși rolul hipocampului în integrarea memoriei a fost descoperit în laboratoarele oamenilor de știință, mie, în calitate de medic clinician, mi-a fost clar că integrarea blocată poate explica multe dintre simptomele stresului posttrau-matic. Amintirile strict implicite și alte blocaje din

minte pot fi la rădăcina simptomelor de supraexcitare și a emoțiilor explozive; a amorțirii, a deconectării de senzațiile somatice și la originea sentimentului pe care-l are pacientul de a fi „ireal”, precum și a diferitelor forme de reexperimenta re a traumei inițiale, inclusiv a flashback-urilor și a reamintirii recurente, dureroase și fragmentare a evenimentului în stare de veghe.

Fenomene specifice somnului, precum coșmarurile[102] și perturbările somnului REM, sunt și ele aspecte-cheie ale PTSD și ne oferă o altă fereastră înspre fenomenul de encodare implicită a fragmentelor de amintiri traumatice ce erup cu o forță terifiantă la mulți ani de la eveniment. înainte ca amintirile să fie complet integrate în cortex ca parte a memoriei permanente și explicite, ele trebuie să treacă printrun proces numit „consolidare”, care pare să depindă de faza REM a somnului. Pentru mulți indivizi care suferă de PTSD, somnul REM este întrerupt, ceea ce poate constitui o altă explicație a faptului că amintirile lor traumatice rămân implicite și sunt experimentate drept coșmaruri în timpul somnului sau reex-perimentate ca simptome în timpul stării de veghe, precum cele menționate mai sus.

Simptomele intruzive, care produc fragmentarea și amorțeala emoțiilor provocate de traumă, au fost observate de multe secole la soldați și denumite în fel și chip, de exemplu, „nevroză de război”. Diagnosticul de PTSD ne permite să vedem elementele comune dintre experiențele de pe câmpul de luptă și traumele care îngustează și limitează viețile prea

multor altor oameni. Mi-ar plăcea să vă povestesc despre doi pacienți care s-au numărat printre acei alți oameni.

ANGAJAREA HIPOCAMPULUI ÎN VINDECAREA TRAUMEI

Allison a venit pentru prima oară la mine când avea 31 de

ani, din pricina unei probleme relaționale persistente, incluzând aici și niște dificultăți sexuale însemnate. Când i-am pus întrebări despre copilăria ei, mi-a spus că totul fusese „în regulă”, mai puțin faptul că părinții ei divorțaseră pe când ea avea trei ani. Mama ei s-a recăsătorit când ea avea cinci ani și mai făcuse doi copii. După aceea, viața de familie fusese „normală”. Nu eram sigur ce însemna de fapt „normal”, dar m-am gândit să aștept și să^Ayăd. Erau destule de explorat în viața ei prezentă.

După câteva luni de terapie, a vorbit despre o problemă medicală care o chinuia de ceva vreme. Avusese cu intermitență dureri de spate, mi-a spus, dar acum erau tot mai rele. Era profesoară de arte plastice la o școală generală, iar durerile de spate îi făceau munca tot mai dificilă. Fusese consultată de un medic ortoped, care-i recomandase operația. Dar Allison s-a gândit că era prea tânără ca să recurgă la o măsură atât de drastică și citise undeva că durerile de spate sunt deseori legate de stres. Voia să-mi cunoască părerea.

l-am sugerat să încercăm o scanare a corpului, urcând de la tălpi, și că nu trebuie decât să fie atentă la senzațiile ei. Când am ajuns la spate, a fost cuprinsă rapid de teroare. Și-a amintit imagini dintr-o seară când era în vizită la niște vecini și despre prietenul fiului lor, care a venit beat de la o petrecere și a încercat să facă sex cu ea pe colțul unei mese de ping-pong. O împinsese repetat cu spatele în muchia mesei. Explorând aceste amintiri pe parcursul mai multor ședințe, i-a devenit treptat clar că agresorul ei nu era prietenul fiului vecinilor, ci propriul tată vitreg. După această realizare, durerea lui Allison a pierit și nu a mai chinuit-o niciodată. Și-a anulat programarea pentru operație.

Știu că veți crede că așa ceva nu este posibil și, dacă n-aș fi fost eu însumi martorul acestei transformări sau dacă nu aș fi experimentat situații terapeutice similare de mai multe ori până acum, probabil că aș fi de aceeași părere cu voi. Și, de

fapt, aici nu e vorba despre o „vindecare miraculoasă”, pentru că revelația lui Allison a fost doar începutul unui efort însemnat de a-și reconstrui viața.

Memoria nu este o mașinărie de făcut fotocopii. Când extragem o amintire, ceea ce ne reamintim poate să nu fie acurat. Recuperarea activează un profil al rețelei neuronale asemănător, dar nu identic, cu cel creat în momentul encodării. într-adevăr, amintirile pot fi distorsionate. Putem avea o amintire acurată a esenței - ca în cazul lui Allison, care și-a amintit că a fost agresată -, dar este posibil ca detaliile să nu fie corecte. în acest caz, pe parcursul unei perioade lungi de timp, Allison a ajuns să-și clarifice detaliile Narațiunii vieții ei, care însă s-au arătat a fi mai oribile și mai dureroase decât păreau la prima vedere.

Recuperarea amintirilor i-a fost blocată lui Allison vreme de aproape șaisprezece ani. Apoi ceea ce și-a amintit inițial a fost distorsionat într-un fel care i-a permis să păstreze o impresie bună despre cineva important din viața ei: tatăl vitreg. Multe victime ale traumei se luptă cu problema aceasta a acurateței. Realitatea este că memoria e sugestionabilă și multistratificată. Din fericire, coroborări exterioare sunt uneori disponibile pentru navigarea în aceste ape tulburi. La câteva luni după ce-i dispăruse durerea de spate, Allison a participat la o reuniune de familie. Acolo mai tinerii frați vitregi, un frate și o soră mai precis, pe care nu-i mai văzuse de doi ani, când ia întrebat dacă știau ceva despre cele întâmplate la petrecerea aceea, au avut curajul să-i spună că fuseseră martori la agresiune. Ca martori, și ei fuseseră victime ale abuzului.

Probabil ați observat că distorsiunea inițială a lui Allison a mai protejat o persoană și mai importantă din viața lui Allison: pe mama ei. De ce nu vorbise Allison cu mama ei după ce-a fost agresată de tatăl vitreg? Iar dacă ei îi era prea rușine să vorbească, cum de nu observase mama ei că ceva nu era în regulă?

Când familiile nu oferă[103]copiilorspațiul pentru a-și exprima sentimentele și a-și aminti ce s-a întâmplat după un eveniment copleșitor, amintirile lor pur implicite rămân în forma dez- inte-gratã, iar ei nu găsesc modul de a da un sens experienței lor. Așa cum am descoperit lucrând împreună, familia lui Allison devenise un teritoriu al tăcerii cu mult înainte de noaptea de la masa de ping-pong. Tatăl ei vitreg fusese intruziv în diverse moduri, aproape din momentul când se căsătorise cu mama lui Allison. Uneori, mama ei închisese ochii, iar alteori chiar intermedia abuzul, sacrificând-o de fapt pe Allison în favoarea soțului și a noii ei familii. Acest tip de abuz timpuriu și repetat, cuplat cu lipsa unei persoane care să-i ofere siguranță, este recunoscut ca fiind factorul care stă la baza dezvoltării tulburărilor disociative. Nici chiar în cel mai adânc miez al ei, Allison nu era capabilă să știe explicit ceea ce știa implicit prea bine. Era incapabilă să dea un sens poveștii vieții ei.

Terapia lui Allison a continuat mulți ani, iar aici vă pot oferi doar etapele generale ale acestei călătorii. Scopul nostru nu era doar acela de a integra memoriile perturbatoare, ci și acela de a o ajuta să navigheze în relațiile ei curente și să rămână prezentă în fața stresorilor din viața ei curentă. Allison avea nevoie să-și construiască abilități de reziliență și forță personală. După ce fusese trădată tocmai de cei mai apropiați oameni, cum putea să învețe, în același timp, să se apere și să aibă încredere în ceilalți?

în mintea mea am creat următorul raționament către rezolvarea problemei: trădarea suferită în relațiile de atașament și experiențele traumatice produc deteriorări ale integrării. în domeniul memoriei acest lucru face ca piesele de puzzle implicite să rămână în formă dezintegrată. Aceste piese strict implicite ale trecutului pătrund în prezent, ducând la reexperimentarea evenimentelor (ca flashback-uri sau dureri de spate), la evitare (fără să-și dea seama de ce, Allison nu a jucat niciodată tenis de masă sau biliard) și la amorțire emoțională (centrală în problemele ei sexuale).

Această experiență fragmentată trebuia mai întâi integrată în memoria explicită și apoi încorporată într-un sentiment de sine mai larg al lui Allison, de a ști cine este.

Urma să explorăm împreună reprezentările nedeterminate ale memoriei, dar focalizând conștiința în două direcții. Așadar, deși unul dintre punctele focale ale conștientizării era aici și acum, celălalt era acolo și atunci. Aveam să-i dezvoltăm un set de resurse și să le reținem pe cele deja accesibile la momentul prezent, chiar dacă împreună am trecut la al doilea punct focal al conștientizării - la amintirile însele, la reactualizările memoriei implicite.

Misiunea mea era să o ajut pe Allison să păstreze sentimentul că suntem împreună, că nu era pierdută în trecutul ei, nici chiar atunci când conștiința ei era ațintită asupra senzațiilor din memoria implicită. Dacă putea intra și ieși din trecutul ei într-un mod flexibil, cu mai puțină suferință, avea să se simtă mai în siguranță. Pe fondul travaliului pe care trebuia să îl facem în drumul ei spre integrarea memoriei, i-am oferit lui Allison informațiile necesare despre creier, despre minte și despre memorie, așa cum am ajuns să fac cu toți pacienții mei. Am mai învățat-o și tehnici de bază, cum ar fi conștientizarea respirației, și am ajutat-o să-și creeze prin vizualizare spațiul protejat.

Tehnica preferată de Allison era o variațiune a roții conștientizării. lam cerut să vizualizeze un fișet într-o cameră încuiată, dintr-o casă imaginară din mintea ei. în acel fișet erau încuiate amintirile despre indiferent ce era acel lucru asupra căruia ne aplecam, cu precădere amintiri nerezolvate pe care le simțea cu intensitate. Numai ea avea cheia acelei camere și numai ea putea descuia ușa. Numai ea avea cheia cu care se descuia fișetul. Putea ieși din camera aceea oricând dorea, putea închide ușa și traversa holul ca să intre în altă cameră, unde putea urmări o înregistrare video a evenimentului (lucrurile acestea se

întâmplau înainte de apariția DVD-urilor) pe un videoplayer. Putea porni înregistrarea, închide, opri la indiferent ce cadru, rula înainte sau înapoi, după cum dorea. Dotată cu această capacitate de a se retrage înainte de a se pierde în lumea implicitului, era pregătită să plonjeze în oceanul memoriei sale.

Imersiunile scurte în senzațiile de fiecare clipă ale amintirilor ei implicite păreau să fie ceva esențial. Allison avea nevoie să se poată conecta și să ia urma acelor experiențe somatice petrecute în urmă cu așa de mult timp. Dar nu voiam doar să „retrăiască" trauma. Ea trebuia să fie simultan conștientă că era *cu mine, că* era în siguranță și că se putea reîntoarceîn orice clipă în prezent și la toate abilitățile și resursele ei de adult. Vechiul meu mentor[104] într-ale memoriei - unul dintre extraordinarii mei profesori - avea o vorbă foarte frumoasă: „Reactualizarea memoriei este un modificator al memoriei". în prezența unei alte persoane sintonizate și cu ajutorul unor instrumente precum fișetul imaginar și vizualizarea spațiului protejat, Allison putea recupera și face explicite amintirile care anterior rămăseseră strict implicite. Spre deosebire de flashback, care pare să întipărească starea dez-integrată tot mai adânc cu fiecare recurență, această dublă focalizare - asupra memoriei și asupra sieși în timp ce retrăia amintirea (pe care am putea-o numi reactualizare însoțită de reflectare și eliberare) - părea să angajeze hipocampul într-un fel nou. Au trecut doisprezece ani de atunci, dar am revăzut-o pe Allison de curând și mi-a spus că flashback-urile n-au mai revenit niciodată.

Totuși, găsirea căii prin care să accepte adevărul a făcut mai mult pentru Allison decât doar să-i rezolve simptomele. Explorând multele straturi ale adaptării ei la durerea din copilărie, Allison a țesut amintirile ei explicite recent asamblate într-un cadru mult mai larg și mai coerent despre ce anume o făcea să fie ea însăși. A cunoscut un sentiment nou de energie și de plăcere în viața ei. S-a remodelât pe

sine nu doar ca pe cineva care a supraviețuit, ci ca pe cineva care putea crește. Această cale de integrare a memoriei părea să-i dea lui Allison -și altora, de-atunci încoace - puterea să-și recapete statutul de autoare a propriei povești, așa cum s-a țesut aceasta prin munca ei interioară dificilă și curajoasă.

CÂND CAZI DREPT ÎN NAS ,

Chiar dacă nu am suferit traume repetate sau care să ne fi pus în pericol, amintirile pur implicite pot deveni închisori care ne strâmtorează viața. Unul dintre cele mai izbitoare exemple ale acestui fapt a fost pacienta mea Elaine.

Elaine era o studentă de 26 de ani care a venit la mine din cauza anxietății pe care i-o provoca încheierea studiilor. Mi-a spus imediat că se temea că „va cădea drept în nas” dacă accepta slujba care i se oferise chiar în timpul ultimului ei semestru de facultate. în următoarele câteva săptămâni am încercat mai multe abordări ale temerii ei față de noile provocări și ale nesiguranțelor legate de competitiva piață a muncii. Politicoasă, s-a arătat receptivă față de ideile mele, dara rămas încremenită.

Ceva din felul în care-și descrisese teama - „va cădea drept în nas” - îmi rămăsese înfipt în minte, dar nu știam ce să fac cu descrierea aceasta. într-o zi, pe când îmi povestea din nou despre fricile ei legate de finanțe și de logistică, i-am sugerat să-și conștientizeze scurt corpul. S-a oprit din vorbit și a început să tremure. S-a apucat de braț și a spus: „Au! Ce se întâmplă?” l-am cerut să nu facă nimic altceva decât să rămână în prezența senzației și să vadă încotro o duce. Durerea a urcat pe brațul ei până la mandibulă. Atunci s-a prins de gură și a început să plângă. Curând după aceea mi-a descris ce se întâmpla în mintea ei. Avea trei ani și căzuse de pe tricicleta ei cea nouă. Apoi și-a amintit, explicit, că în cădere își fracturase brațul și că-și spărsese ambii dinți de

lapte din față. Si ea, și eu am fost cutremurați de intensitatea senzațiilor ei somatice, pe care le experimentase inițial „doar ca pe niște dureri”, și nu ca pe niște amintiri.

Brațul lui Elaine s-a vindecat, iar accidentul nu i-a afectat dinții de adult, dar i-a afectat mintea adultă. Accidentul crease un model mintal implicit, sau o schemă, care cupla noutatea și entuziasmul cu frica și durerile intense. Adusese această frică dobândită în viața ei academică, în slujba ei și chiar în relațiile personale. Mesajul era că „dacă încerca lucruri noi, putea ajunge la dezastru”. Literalmente se temea să nu „cadă drept în nas”, dacă accepta genul de slujbă pe care muncise din greu să o obțină.

Ca și în cazul lui Allison, am învățat-o pe Elaine moduri specifice de a rămâne prezentă și de a se simți în siguranță în fața fricilor ei și,

treptat, a găsit calea spre stările de entuziasm atât la facultate, cât și în compania prietenilor ei. Odată ce a fost acceptată deplin și examinată, frica ei putea fi localizată cu precizie în timp, acceptată drept ceea ce era, adică experiența unui copil de trei ani, și întrețesută în noua ei poveste. Acum că nu mai era prizoniera unui trecut neexaminat, Elaine

putea prelua comanda vieții ei cu un sentiment nou de vitalitate și libertate.

Lucrul cu pacienți precum Elaine și Allison m-a convins că dubla focalizare este unul dintre elementele cruciale în terapia -traumelor. Această simultaneitate a atenției conștiente, în care ne focalizăm atât asupra trecutului, cât și asupra sinelui nostru prezent retrăind trecutul, este un proces activ, angajat, care inițiază asamblarea de către hipocamp a pieselor de puzzle împrăștiate ale memoriei pur

implicite. Șinele observator al lui Elaine putea fi propriul martor în timp ce sesiza imaginile și sentimentele somatice din trecut - darîn prezența cuiva de încredere, care putea tolera amintirile dureroase. în acest cadru de siguranță emoțională amintirea reactualizată era mai puțin încărcată emoțional. împreună am putut identifica acele senzații drept amintiri, nu ca părți ale unui nou eveniment, iar ea a putut apoi să integreze bucățelele de memorie într-un sentiment mai larg și mai coerent al sinelui. Odată ce hipocampul putea să-și efectueze lucrarea integratoare, amintirile ei puteau să-și ocupe locul într-o narațiune activă și deschisă a vieții ei, în povestea în desfășurare a ceea ce putea deveni Elaine.

Amintirile implicite neexaminate ne pot modela opiniile și așteptările. Putem fi tentați să vedem aceste răspunsuri emoționale încastrate drept „intuiții” sau „reacții viscerale” care ne dau o perspectivă profundă asupra experienței noastre în desfășurare. Asemenea lui Elaine, le putem justifica rațional, aducând numeroase motivații plauzibile pentru reacțiile noastre. însă asemenea răspunsuri automate pot fi resturi ale unor momente dureroase din trecutul nostru neexaminat, în care nu merită să avem încredere pentru a ne ghida deciziile si acțiunile. Ne pot face să reacționăm irațional în fata unor clătite. Și ne pot lega de evenimente dureroase din trecut, pe care n-am alege niciodată să le recreăm cu bună știință.

Dar când integrăm în conștiința noastră prezentă aceste experiențe „înzidite” și le recunoaștem ca amintiri implicite - nu ca intuiții valide ori ca decizii cumpănite -, atunci începem să ne oferim nouă înșine mijloacele de a deveni autori treji și activi ai poveștii propriei vieți. Așa cum vom vedea în capitolul următor, modul în care ajungem să dăm un sens vieților noastre este o altă formă esențială de integrare.

A DA UN SENS VIEȚILOR NOASTRE

Atașamentul și creierul narator

Colega mea Rebecca și-a început pregătirea medicală postuniversitară după o luptă greu câștigată cu un istoric de abuzuri. Era al cincilea copil din cei șapte ai unei mame alcoolice și ai unui tată cu tulburări bipolare, iar viața ei de familie fusese numai haos și instabilitate. Nu știa niciodată care va fi starea mamei ei de la o zi la alta; tatăl ei, care refuzase medicația de stabilizare a dispoziției, naviga în derivă între manie și depresie. Noaptea târziu, când erăm împreună de gardă la spitalul unde lucram, îmi povestea cum ea și frații ei se ascundeau în mansardă, unde sora lor cea mai mare, Francine, le citea povești la lumina lanternei, în timp ce mama ei spumega de furie la parter. în timpul acestor uragane emoționale, Francine se înghesuia împreună cu Rebecca și cu ceilalți, ținându-i aproape și pretinzând că erau „cu cortul”.

- Viața era un coșmar, a spus Rebecca, și nu am știut niciodată când aveam să ne trezim.

Mie însă Rebecca mi se părea incredibil de calmă, recunoscută mai ales pentru abilitatea ei de a gestiona situații complexe, atât cu pacienții noștri din secția de psihiatrie, cât și cu colegii stagiari - și unu la unu, și în discuții aprinse în grup. într-o zi am întrebat-o: Cum ai reușit să o scoți la capăt?

- N-a fost ușor, țin minte că mi-a spus, dar pe lângă sora mea mai mare, sora mamei, Debbie, mi-a salvat viața. M-a ajutat să înțeleg că nu-s nebună. Și chiar și când nu puteam merge la mătușa mea acasă, era mereu lângă mine când aveam nevoie de ea. Știam că mă poartă în inima ei.

N-am să uit expresia asta niciodată: „mă poartă în inimă”. Sentimentul Rebeccăi că cineva o poartă cu drag „în inimă” a făcut diferența.

Ani mai târziu[105] am descoperit o cercetare care demonstra cât de important este pentru dezvoltarea noastră să avem măcar o relație sintonizată, în care să simțim că suntem păstrați în lumea interioară a unei alte persoane, în capul și în inima ei - relație care ne ajută să creștem și ne dă putere să rezistăm. Si abța-și mai târziu am aflat cum sunt intim întrețesute rețelele neuronale dimprejurul inimii și din tot corpul cu circuitele de rezonanță din creier, astfel că, dacă „ne simțim simțiți” de altcineva, ne dezvoltăm puterea interioară de autoreglare, devenim atenți, empatici, reflexivi și creativi. Apropierea de o altă ființă umană devreme în viețile noastre ne conferă claritatea de a ști ce simțim și abilitatea de a ne simți aproape de alții. Cu mult înainte ca cercetătorii să fi început să deznoade aceste mecanisme neuronale, poeții și copiii ca Rebecca știau că inima este într-adevăr o sursă înțeleaptă de cunoaștere.

TIPARELE ATAȘAMENTULUI

Rebecca simțea că legătura ei de inimă cu mătușa ei o salvase. Dar cum? Și cum putea ea, în acele discuții nocturne, să-mi vorbească despre trecutul ei dureros într-o manieră atât de clară și de deschisă?

Pentru mine, explicația se află în una dintre cele mai entu-ziasmante cercetări[106] făcute în psihologie în ultimii treizeci

de ani: explorarea atașamentului timpuriu, o cercetare care încă continuă. Am descoperit că relațiile noastre timpurii nu modelează doar felul în care ne spunem povestea vieții atunci când ajungem la maturitate, ci și cum ne dezvoltăm mințile în frageda pruncie și în copilărie. întâi am să zăbovesc asupra acestor descoperiri fascinante despre cum atașamentul îi afectează pe copii, iar apoi am să vă prezint

cum le aplic eu când îi tratez pe pacienții adulți.

Stadiile inițiale ale cercetării s-au efectuat cu copii aflați în primul lor an de viață. Observatori antrenați au făcut vizite la domiciliu pe tot parcursul anului pentru a estima interacțiunea mamă-prunc pe o scală standardizată de notare. Apoi, la sfârșitul anului, fiecare pereche mamă-prunc a fost adusă în laborator pentru un test care a durat aproximativ douăzeci de minute. Testul acesta se numește „Sugarul în situația nefamiliară”, pentru că se concentrează pe ce anume se întâmplă atunci când sugarii de un an sunt despărțiți de mamele lor și sunt puși într-o „situație nefamiliară” - fie împreună cu o persoană străină, fie singuri, ideea era că despărțirea unui copil de un an de mama sa este o situație inerent stresantă și că va activa sistemul de atașament al copilului, adică modul în care a ajuns să se conecteze cu cea dintâi persoană care a avut grijă de el. Cercetătorii au urmărit cum reacționa copilul la despărțirea de mamă, pe de o parte, și cum reacționa la întoarcerea ei, pe de alta.

Aceste studii au fost efectuate deja de mii de ori de către cercetătorii inițiali și replicate de sute de ori de alți oameni de știință din întreaga lume. Felul în care răspunde un sugar la „situația nefamiliară” în laborator poate fi direct corelat cu observarea atentă și repetată la domiciliul persoanei care îl îngrijește pe copil. Faza reunirii s-a dovedit a fi cheia experimentului. Cercetătorii au descoperit inițial trei tipare elementare, iar mai târziu au schițat un al patrulea, bazate

pe modul în care copilul își întâmpina mama când aceasta se întorcea după despărțire, cât de repede se diminua stresul copilului și cât de rapid se întorcea la joacă cu ispititoarele jucării din încăpere.

Cam două treimi dintre copiii[107] din populația totală au ceea ce se numește un atașament *sigur.* Copilul dădea semne evidente că îi lipsea prezența mamei când aceasta pleca,

deseori prin plâns. Și o întâmpina activ când se întorcea - de obicei căutând să stabilească contactul fizic cu ea. însă după aceea se liniștea rapid și revenea la sarcina sa de copil, aceea de a explora și a se juca. Revăzând observațiile de la domiciliu, aceștia s-au dovedit a fi copiii părinților sensibili la tentativele pruncului de a se conecta și care-i puteau citi semnalele, venind eficient în întâmpinarea nevoilor sale.

Cam 20 de procente dintre copii prezentau ceea ce se numește un atașament *évitant.* Tot timpul se concentrau asupra jucăriilor sau a explorării încăperii, nu prezentau semne de stres sau de furie când mama pleca și o ignorau ori o evitau activ atunci când se întorcea. Care credeți c-a fost experiența copilului în timpul primului său an de viață? După cum probabil că ați ghicit, observațiile la domiciliu au arătat că părintele nu răspundea la semnalele copilului într-o manieră sensibilă și care să-i dea încredere, ba chiar le ignora și părea indiferent la stresul copilului. Astfel că lecția învățată de prunc ar putea fi rezumată cam așa: „Mama nu mă ajută și nici nu mă mângâie, așa că de ce ar trebui să-mi pese dacă pleacă ori se întoarce?” Evitarea comportamentală este o adaptare la acest tip de relație. Pentru a putea face față situației, copilul reduce la minimum activarea circuitelor atașamentului.

Vreo alte 10 sau 15 procente[108] dintre copii prezentau ceea ce a ajuns să se numească atașament *ambivalent.* în acest caz, primul an de viață a fost marcat de comportamentul inconsistent al părinților. Uneori părintele poate fi sintonizat, sensibil și responsiv, iar alteori nu. Dacă ați fi un prunc, care ar fi răspunsul vostru într-un astfel de caz? Căutarea contactului cu un asemenea părinte v-ar liniști activarea stresului limbic? în „situația nefamiliară”, pruncul cu atașament ambivalent pare deseori îngrijorat ori stresat încă dinainte de despărțire. Caută contactul cu părintele la reîntâlnirea cu el, dar nu se liniștește ușor. în loc să revină rapid la jucării, este posibil să continue să plângă sau să se agațe de părinte cu o privire îngrijorată ori disperată. în mod

evident, contactul cu acest tip de părinte nu-i oferă sentimentul de ușurare și astfel apare o supraactivare a circuitelor atașamentului.

Studii ulterioare au adăugat o a patra categorie de atașament. Numit *dezorganizat,* acesta apare cam la 10 procente din populația generală, dar la până la 80 de procente în grupurile cu risc ridicat,

cum ar fi copiii cu părinți dependent de droguri. în aceste cazuri, ce se observă la întoarcerea părintelui este un lucru chiar tulburător. Pruncul poate părea terifiat, se apropie de mamă, dar apoi se retrage de lângă ea, încremenește ori se prăbușește pe dOșumea sau se ține de ea și plânge, dându-se simultan înapoi. Atașamentul dezorganizat apare atunci când părinții arată o lipsă severă și terifiantă de sintonizare, când sunt înspăimântători pentru copiii lor și când ei înșiși sunt adesea înspăimântați. Copiii la care este prezent unul dintre celelalte trei tipare de atașament au dezvoltat strategii organizate de negociere cu un părinte sensibil, deconectat sau inconsistent. Dar, în cel din urmă caz, copilul nu poate găsi niciun mijloc eficient de a face față. Strategiile sale de a crea un atașament dau greș.

Cum se potrivesc aceste descoperiri cu discuția noastră despre integrare? Poate că ați observat că energia și informația se mișcă într-un flux armonios în cazul atașamentului sigur; tind spre rigiditate în atașamentul évitant; tind către haos în cel ambivalent; și că alternează între rigiditate și haos în atașamentul dezorganizat. Dar numai în forma dezorganizată fluxul trece dincolo de „fereastra de toleranță” pe care am prezentat-o în Capitolul 7 - ducând la falimentul abilității de a face față *(coping).* în restul prezentului capitol vom vedea cum aceste tipare comportamentale pot persista drept caracteristici ale minții pe parcursul vieții.

în prezent, mulți dintre primii copiistudiațiîn experimentul

„Sugarului în situația nefamiliară” au fost observați vreme de peste un sfert de secol. în ciuda oricăror altor influențe asupra dezvoltării lor în acest răstimp, trăsăturile lor personale tindeau să se diferențieze în moduri predictibile.

în general, s-a observat că acei copii cu atașamente sigure își atingeau potențialul intelectual, aveau relații bune cu alții, erau respectați de colegii lor și puteau să-și regleze bine emoțiile. Cu toate că cercetătorii atașamentului nu au studiat direct creierul, aceste rezultate generale pot fi coroborate cu funcțiile prefrontalului median în multe feluri: copiii cu atașament sigur dezvoltau o bună reglare somatică, sintonizare cu alții, echilibru emoțional, flexibilitate a reacției, modulare a fricii, empatie, percepție internă *(insight)* și conștiință morală. (Cea de-a noua funcție, intuiția, nu a fost încă studiată.) Din punctul de vedere al neurobiologiei interpersonale, aceste fapte sugerează cu tărie că interacțiunile sigure părinte-copil încurajează creșterea unor fibre integratoare în regiunea prefrontală mediană a creierului copilului.

în contrast, cei cu un atașament évitant față de persoana care i-a îngrijit inițial înclină să fie reținuți emoțional, iar colegii lor îi descriu adesea ca fiind distanți, neplăcuți și având tendința de a deveni dominatori. Copiii al căror atașament primar este ambivalent au dovedit un grad mare de anxietate și nesiguranță. Iar la cei cu atașament dezorganizat abilitatea de a relaționa cu alții și aceea de a-și regla emoțiile păreau semnificativ deteriorate. în plus, la mulți dintre ei erau prezente simptomele disocierii, ceea ce îi plasează în grupul cu risc crescut de a dezvolta PTSD în urma unui eveniment traumatic.

Poate că vă întrebați (eu unul chiar am făcut-o): n-ar fi posibil ca aceste diferențe să aibă origini genetice? Majoritatea acestor perechi părinte-copil au în comun cel puțin jumătate dintre gene, așadar este posibil ca această corelație dintre tiparele de atașament și personalitatea de

mai târziu să nu fie legată numai de ce a făcut- sau n-a făcut - părintele. Studiile au stabilit[109], într-adevăr, că cu cât suntem mai apropiați genetic, cu atât avem mai multe trăsături în comun: de la inteligență și temperament la trăsături specifice de personalitate, cum ar fi orientarea politică, fumatul sau urmărirea emisiunilor TV. Dar una dintre caracteristicile care rămân în afara acestei liste este atașamentul. Iar aceasta nu este doar opinia comunității de psihoterapeuți: unul dintre cei mai de frunte cercetători[110] în domeniul geneticii personalității a făcut spontan această declarație la o întâlnire științifică națională. Tiparele atașamentului se numără printre cele câteva dimensiuni ale vieții umane care par relativ independente de influența genetică. Putem vedea acest lucru destul de direct în acele situații în care copilul are un tipar de atașament distinct față de fiecare dintre părinții săi. Dacă atașamentul ar fi determinat genetic, cum ar putea setul unic de gene al copilului să explice astfel de diferențe? Mai mult, cercetări efectuate asupra copiilor din orfelinate sau adoptați[111] - care deci nu sunt legați genetic de cei care-i cresc - au găsit aceleași tipare de atașament.

Firește, ce anume devenim ca adulți este modelat de mulți alți factori - inclusiv de gene, de șansă și de experiență -, pe lângă atașamentul nostru cel mai timpuriu față de persoanele care ne îngrijesc. Dar oricine pune la îndoială influența[112] pe care o au părinții asupra copiilor trebuie să ia în considerare

aceste studii extinse ale atașamentului. Căci ele demonstrează în mod clar cât de mult contează ceea ce fac părinții.

CREAREA UNEI NARAȚIUNI COERENTE A VIEȚII

De ce suntem părinții care suntem? Când cercetătorii și-au

pus această întrebare, au presupus - așa cum am fi făcut-o mulți dintre noi - că experiențele din copilărie ale părinților prezic modul în care se vor comporta cu propriii copii. Ipoteza pare plauzibilă, dar s-a dovedit că nu este tocmai corectă.

Când am aflat prima oară ce anume au descoperit de fapt cercetătorii, acest lucru mi-a schimbat viața și înțelegerea pe care o aveam despre viața minții. Cel mai bun factor de predicție al atașamentului sigur la copil nu este ce li s-a întâmplat părinților săi în copilărie, ci mai degrabă modul în care aceștia au dat sens acelor experiențe ale copilăriei. Și se dovedește că, punând pur și simplu un anume tip de întrebări autobiografice, putem descoperi modul în care reușesc indivizii să dea sens trecutului lor - adică modul în care mințile lor au modelat amintirile trecutului pentru a explica ceea ce sunt ei în prezent. Ceea ce simțim față de trecutul nostru, înțelegerea motivelor pentru care ceilalți s-au comportat așa cum au făcut-o, impactul acelor evenimente asupra dezvoltării noastre ca adulți - toate acestea constituie aluatul poveștii vieții noastre. Răspunsurile pe care le dau oamenii la aceste întrebări fundamentale mai arată și modul în care această narațiune interioară - povestea pe care și-o spun lor înșiși -poate să-i limiteze în prezent și îi poate face să le transmită copiilor lor aceeași moștenire dureroasă care a tulburat și zorii vieții lor. Dacă, de exemplu, părinții voștri au avut o copilărie dificilă și n-au reușit să dea un sens celor ce li s-au întâmplat, e posibil ca ei să transfere asprimea ei asupra voastră - iar voi, la rândul vostru, riscați să o transmiteți copiilor voștri. Totuși, părinții care au trăit vremuri grele în copilărie, dar au reușit să dea un sens acelor experiențe, s-au dovedit a avea copii care s-au atașat în mod sigur de ei. Ei au întrerupt transmiterea transgenerațională a atașamentului nesigur.

Eram încântat de aceste idei, dar aveam și întrebări: ce înseamnă de fapt „a da un sens”? Cum îndeplinim acest lucru și cum se întâmplă el în creierul nostru?

Pentru a da sens, cheia stă în ceea ce savanții au ajuns să numească „narațiunea vieții” - felul în care ne punem povestea în cuvinte pentru a o transmite altei persoane. Modul în care își spune un adult povestea s-a dovedit a fi foarte relevant. De exemplu, indivizii cu atașament sigur înclinau să facă cunoscute atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative ale experiențelor lor familiale și puteau demonstra cum se legau ele de dezvoltarea lor ulterioară. Ei puteau să livreze o poveste coerentă a trecutului lor și a modului cum au ajuns să fie ceea ce erau ca adulți. Pe de altă parte, indivizii care au avut experiențe dificile în copilărie prezintă frecvent o narațiune a vieții incoerentă în mai multe feluri, pe care le voi descrie în paginile ce urmează. Excepțiile sunt indivizi precum Rebecca. Pornind de la faptele copilăriei lor timpurii, era de așteptat ca ei să aibă un atașament évitant, ambivalent sau dezorganizat în copilărie, iar ca adulți să aibă o narațiune a vieții incoerentă. Dar dacă au avut o relație cu o persoană care era realmente sintonizată cu ei - o rudă, un vecin, un profesor sau un consilier -, ceva din conexiunea aceea i-a ajutat să-și construiască o experiență interioară a întregului și le-a creat spațiul unde să reflecteze la propriile vieți, în așa fel încât să dea un sens drumului parcurs. Ei dispuneau de ceea ce savanții au numit o narațiune „sigură dobândită” a vieții. O astfel de narațiune sigură are un anumit profil, îi putem descrie trăsăturile. Lucru și mai important, și noi, ca și Rebecca, ne putem

schimba viețile, dezvoltând o narațiune „coerentă”, chiar dacă nu am început cu una de acest fel.

Acesta este un lucru atât de important încât am să-l repet: în ce privește modul în care se vor atașa copiii de noi, e mai puțin important dacă am avut sau nu experiențe dificile devreme în viețile noastre decât dacă am găsit sau nu modalitatea de a da un sens acelor experiențe care ne-au afectat. A da sens este o sursă de putere și de reziliență. în cei 25 de ani ca terapeut, am ajuns să cred că a da un sens

vieții tale este un lucru esențial pentru starea noastră de bine și pentru fericirea noastră.

INTERVIUL ATAȘAMENTULUI ADULTULUI

Instrumentul de cercetare[113] care măsoară cum am „dat un sens” vieților noastre se numește Interviul atașamentului adultului *(Adult Attachment Interview)* sau IAA. Dacă ar fi să vă administrez o variantă a acestui interviu, v-aș pune o serie de întrebări care, parafrazate, sună cam așa: Cum a fost copilăria voastră? Cum a fost relația voastră cu fiecare dintre părinți - au fost și alte persoane de care erați apropiați în copilărie? De cine erați mai apropiați și de ce? V-aș cere să-mi spuneți câteva cuvinte care descriu relația voastră timpurie cu fiecare părinte sau persoană care v-a crescut și v-aș cere să-mi povestiți câteva amintiri care să ilustreze fiecare dintre aceste cuvinte. întrebările ar suna cam așa: ce se întâmpla când erați separați de acea persoană, când vă simțeați supărați, amenințați sau temători? Ați trăit vreo pierdere în copilărie - și dacă da, cum a fost pentru voi și pentru familia voastră? Cum s-a schimbat relația voastră de-a lungul timpului? De ce credeți că s-au purtat adulții care v-au îngrijit așa cum s-au purtat? Când vă gândiți la toate aceste întrebări, cum credeți că v-au influențat experiențele timpurii dezvoltarea ca adult? Iar dacă ați avea copii, v-aș pune următoarele întrebări: Cum credeți că v-au afectat copiii comportamentul de părinte? Ce vă doriți pentru copilul vostru în viitor? Și, în sfârșit, când copilul vostru va avea 25 de ani, care sperați să spună că sunt cele mai importante lucruri pe care le-a învățat de la voi? în esență, cam asta-i tot.

A răspunde la acest set de întrebări cu răspuns deschis este ca și cum v-ați scufunda adânc în zone necercetate ale memoriei. în perioada în care făceam cercetare folosind IAA, mulți dintre subiecți mi-au spus că interviul a fost pentru ei

cea mai folositoare ședință de terapie pe care au avut-o vreodată. Ca terapeut, acest fapt mi s-a părut cu totul uimitor, pentru că protocoalele de cercetare solicitau ca eu să fiu cât mai neutru cu putință. Cu toate acestea, ceva din aceste întrebări atrăgea în mod repetat noi descoperiri, chiar și în cazul acelor indivizi care făcuseră terapie ani întregi.

Dacă v-aș fi aplicat IAA într-un cadru de cercetare, răspunsurile voastre ar fi fost mai întâi înregistrate, apoi transcrise. Transcrierea ar fi fost apoi analizată cu atenție de către un cercetător expert în codificarea rezultatelor. Am fi urmărit felul în care ați prezentat materialul, observând dacă detaliile amintirilor corespund cu generalizările pe care le-ați făcut, urmărind firul desfășurării poveștii voastre, ca să vedem dacă are sens și dacă este coerentă, și observând tipare de răspuns, cum ar fi insistențele că nu vă amintiți trecutul sau confuzia dintre trecut și prezent. Transcrierea ar mai fi fost evaluată și în ce privește felul în care ați monitorizat ceea ce spuneați și felul în care m-ați luat în considerare în timp ce povesteați - ați încercat să fiți siguri că înțeleg ce spuneți? Astfel, „analiza narativă” devine și o evaluare a comunicării interpersonale, în aceeași măsură în care este un studiu al propriilor voastre procese interioare.

Evaluarea IAA acceptă faptul că memoria este failibilă. Așa cum ați văzut, memoria nu este un aparat de fotocopiat, ci este extrem de sugestibilă, conformându-se rapid așteptărilor altora - și alor voastre. Chiar și în cele mai sincere momente ale noastre spunem ceea ce credem că se așteaptă alții să audă și le spunem așa încât să părem ceea ce vrem să părem. Din aceste motive, analiza nu presupune că faptele sunt întocmai cum sunt declarate. în schimb, se concentrează pe coerența poveștii.

Această analiză a răspunsurilor la întrebările IAA dezvăluie „starea mintală adultă în ce privește atașamentul”, care s-a dovedit că prezice foarte precis comportamentul parental și modul în care copiii acestor adulți răspund la un experiment

de genul „Sugarul în situați'a nefamiliară”. Studii ulterioare au arătat, de asemenea, că comportamentul de atașament al copilului prezice tipul de narațiune pe care-l dezvoltă adultul, în cele ce urmează voi analiza aceste legături, dar înainte iată un sumar al categoriilor majore.

CORESPONDENTA DINTRE ATAȘAMENTUL ADULTULUI SI AL COPILULUI

NARAȚIUNEA ADULTULUI

SIGURĂ

DEZINTERESATĂ/INDIFERENTĂ PREOCUPATĂ NEREZOLVATĂ/DEZORGANIZATĂ

COMPORTAMENTUL SUGARULUI ÎN SITUAȚIA NEFAMILIARĂ

SIGUR

EVITANT

AMBIVALENT DEZORGANIZAT/DEZORIENTAT

Deși aici avem de-a face cu o relație cauză-efect, așa cum am menționat înainte, moștenirea transmisă de la părinte la copil nu constituie în mod necesar un destin. Ca în cazul Rebeccăi, oricine poate până la urmă dezvolta o narațiune „sigură dobândită”, în ciuda unui atașament nesigur și a unor experiențe mai puțin decât optime în prima copilărie.

0 NOUĂ FEREASTRĂ SPRE MINTE

Au trecut douăzeci de ani de când am răsfoit pentru prima oară fișe de analiză a narațiunii ca să învăț cum se desfășoară o cercetare IAA, dar IAA încă joacă un rol important în munca mea psihoterapeutică de fiecare zi cu

pacienții mei. Azi ascult narațiunile pacienților mei pentru a căpăta o înțelegere ce trece mult dincolo de orice categorie statistică, descoperind astfel că ele iluminează multiple straturi ale minții. întrebările de tip IAA ne ajută să explorăm modul în care relațiile noastre din copilărie ne-au modelat tiparele lumii interioare, mai ales prin influențarea ferestrelor de toleranță și a capacității noastre de a reflecta la propria lume internă. Pacienții cu narațiuni coerente[114] au ferestre de toleranță mai largi și abilități de observare a minții mai robuste. Cu alte cuvinte, atașamentul sigur pare să meargă mână în mână cu integrarea. Iar dacă un pacient are un atașament nesigur, IAA mă ajută să găsesc căi în care pot conlucra cu el pentru a-i spori integrarea și pentru a crea o „siguranță dobândită".

în paginile următoare am să vă împărtășesc răspunsuri ale pacienților la întrebările IAA și ce au dezvăluit ele despre cum au dat ei un sens vieților lor. Am să analizez modul în care cele patru categorii de atașament al copilului - sigur, évitant, ambivalent și dezorganizat - se transformă în narațiuni adulte. Voi mai explora și cum fereastra de toleranță a părintelui modelează direct interacțiunile cu copilul. Și, în sfârșit, voi reflecta la felul în care putem ieși din rigiditatea și/sau haosul atașamentului nesigur și cum putem obține armonia și coerența relațiilor sigure.

0 MINTE SIGURĂ

Ca punct de reper pentru discuția noastră[115], haideți să vedem o parte dintr-o narațiune cu un grad de coerență foarte ridicat. Aceasta este o poveste din prima mea carte, *The Developing Mind.*

„Tatăl meu era foarte necăjit că era șomer. Câțiva ani cred că a fost în depresie. Nu era prea amuzant să fii prin preajma lui. Ieșea să-și caute de lucru, iar dacă nu găsea, venea acasă și urla la noi. în tinerețe, cred că acest

comportament mă supăra foarte tare. Nu mă simțeam apropiat de el. După ce-am crescut, mama m-a ajutat să înțeleg cât de chinuitoare era situația lui și pentru el, dar și pentru mine. A trebuit să mă confrunt cu furia mea față de el, pentru a putea avea relația pe care am construit-o împreună după anii adolescenței mele. Cred că, parțial, motivațiile mele de azi se datorează acelei perioade dificile pentru noi toți.”

Asemenea multora dintre noi, această femeie n-a avut deloc o copilărie ideală, dar poate să vorbească obiectiv despre trecut, să cumpănească și influențele negative, și pe cele pozitive și să reflecteze asupra modului în care a evoluat în timp înțelegerea ei. Trece cu ușurință de la amintiri la reflecția asupra lor și dă suficiente detalii, astfel încât să-i pot înțelege experiența.

Nu toate narațiunile sigure sunt la fel de articulate, însă când vom trece la povestirile unor indivizi cu atașamente mai puțin sigure, veți vedea că până și pacienții foarte articulați în viețile lor de zi cu zi pot deveni incoerenți când încep să-și spună povestea propriei vieți.

0 MINTE INDIFERENTĂ

Probabil că ați recunoscut unele dintre întrebările IAA din munca mea cu Stuart, în Capitolul 6. Haideți să evaluăm iar felul în care a răspuns (a întrebările mele despre istoria timpurie a vieții sale. Chiar și la 92 de ani încă își amintea imediat date despre locul unde a trăit, școlile urmate, eveni mentele sportive majore și tipul și culoarea primei sale mașini. Pe de altă parte, chestiunile legate de relații nu aveau loc în povestea vieții sale; insista că „nu-și amintea” experiențele copilăriei din familia sa. Ba mai mult, Stuart a afirmat că viața familiei sale nu avusese efecte asupra modului în care se dezvoltase el - excepție făcând faptul că părinții săi îi asiguraseră o „educație bună”. Părea

nerăbdător să trecem mai departe: „Altă întrebare?”

Cum putea ști Stuart că experiențele sale de familie nu avuseseră un impact asupra lui dacă nu și le putea aminti? Acesta este un exemplu de incoerență narativă - pur și simplu, nu e logic. Cu alte cuvinte, Stuart nu avea dovezi care să-i susțină afirmația. Acest lucru era cu atât mai frapant la un avocat și dezvăluia un blocaj în integrarea sa narativă. Emisfera stângă mediază forma factuală a memoriei explicite, de care dispunea din abundență; cea dreaptă se specializează în detalii autobiografice, care în cazul lui lipseau. Modul stâng predominant la Stuart avea un impuls de a spune povești, dar nu primea „material” de la modul drept autobiografic. Ca urmare, el „confabula” și a inventat o poveste împănată de generalizări lipsite de conținut, de tipul copilăria lui fusese „obișnuită” și „în regulă”.

Stuart prezenta trei trăsături ale categoriei IAA numite stare mintală „dezinteresată/indiferentă”: incapacitatea de a-și aminti detaliile trecutului relațional, scurtimea răspunsurilor și insistența că relațiile de familie nu avuseseră vreun impact asupra dezvoltării sale. Conform observațiilor mele clinice, starea de dezinteres este deseori asociată cu predominanța emisferei stângi.

Adulții cu un atașament dezinteresat/indiferent au fost, în destule cazuri, copii cu o autonomie prematură, care s-au purtat ca niște „mici adulți”. Reducerea participării emisferei drepte le-a permis să evite suprasolicitarea îngustei lor

ferestre de toleranță pentru nevoia de alții. înclinarea spre modul stâng este o adaptare, astfel încât ei nu resimt durerea sau dorul conexiunilor ratate. Aceasta înseamnă că, în împrejurările date, ei fac tot ce pot mai bine.

Ce tip de atașament credeți că a avut în copilărie fiul lui Stuart, Randy, față de tatăl său? E ușor să ne imaginăm un tată care i-a asigurat fiului său condițiile materiale,

rămânând totuși detașat emoțional, care s-ar fi putut conecta intelectual cu el când ar fi ajuns mai matur, dar care i-a ignorat sentimentele și care, practic, era lipsit de abilitatea de a-i recunoaște semnalele nonverbale. Fiind crescut de cei pe care soția sa, Adrienne, i-a numit „cei mai reci oameni de pe planetă”, e probabil ca Stuart să fi avut un atașament évitant față de ambii săi părinți, iar Randy a fost, probabil, atacat în același fel față de el. Așa se transmit tiparele atașamentului de la o generație la alta. Din fericire pentru Randy, el o avea și pe Adrienne ca părinte, care fusese mult mai disponibilă - și fizic, și emoțional.

Narațiunea adulților dezinteresați/indiferenți are o temă centrală:
sunt singur și pe cont propriu. Autonomia este miezul identității lor. Relațiile nu contează, trecutul nu poate influența prezentul, ei nu au nevoie de alții pentru nimic. Sigur că nevoile lor rămân intacte - tocmai de aceea am putut să-l motivez pe Stuart să fie mai conectat la emisfera sa dreaptă și, în cele din urmă, cu Adrienne. Cercetătorii atașamentului au monitorizat[116] răspunsul la stres la nivelul pielii adulților, în timpul aplicării IAA, și a sugarilor, în timpul experimentului „situației nefamiliare”. Chiar și atunci când adulții dezinteresați au desconsiderat relațiile în narațiunile lor și chiar și
atunci când un copil cu atașament évitant și-a ignorat părintele la întoarcerea acestuia, testul epidermei a depistat impulsuri nervoase subcorticale ce semnalau anxietatea.

Copilul și adultul demonstrează o adaptare asemănătoare: își decuplează sistemul atașamentului. Totuși, deși

cortexul lor e posibil să se fi adaptat printr-o atitudine de evitare și dezinteres/indiferență, zonele inferioare limbice și trunchiul cerebral încă știu că viața înseamnă conectare. Această nevoie nerecunoscută este ceea ce a făcut ca terapia - lui Stuart să progreseze spre acel moment al

întâlnirilor noastre când și-a pus mâna peste a mea.

Pentru cei cu narațiuni ale atașamentului dezinteresat/ indiferent, integrarea înseamnă, de fapt, germinarea seminței rămaseîn adormire vreme de decenii. Nou dezvoltata emisferă dreaptă devine gata să participe la viață și să invite conexiunile subcorticale să se manifeste în lume. În plus, prin corpul calos se poate genera integrarea bilaterală. Sentimentele devin de-acum la fel de importante ca și faptele. Dar nu se recuperează totul: indivizi precum Stuart au tendința să nu-și recupereze amintirile autobiografice din copilărie - probabil că acestea nici nu au fost stocate. Dar noua lor narațiune integratoare le dă posibilitatea să-și creeze, în prezent, un sentiment al sinelui mai bogat din punct de vedere social, autobiografic și somatic. „A da un sens” depășește pura înțelegere logică a evenimentelor trecute - o poveste coerentă implică toate simțurile noastre, din cap până în picioare. Am putut vedea întâmplându-se acest lucru când Stuart mi-a citit însemnările sale din jurnal sau atunci când mi-a spus că „simțise extraordinar” masajul pe care i-l făcuse Adrienne la umeri. Este extra-ordinarsă fii martor la așa ceva, atât pentru indivizii respectivi, cât și pentru cei apropiați lor.

0 MINTE PREOCUPATĂ

Greg intra în panică dacă Sara, femeia cu care avea o relație de patru ani și cu care locuia împreună, întârzia să se întoarcă de la muncă fără să-l sune înainte, să-i spună ce planuri avea. Era un actor de 35 de ani, chipeș, iar sentimentele sale de nesiguranță și de anxietate erau într-un contrast bătător la ochi cu persoana sa publică, încrezătoare în sine și de succes. Se îndoia frecvent de loialitatea ei față de el, până într-atât, încât Sara i-a spus că nu se putea căsători cu el din pricina „nesiguranței” lui. Greg mi-a spus că și ei avea ezitări și dubii, neștiind sigur dacă relația lor avea să dureze. Pe de-o parte, știa că Sara îl

iubea, pe de alta, nu i se părea că putea să aibă încredere în ce spunea ea. Alte femei îl părăsiseră în trecut - de ce-ar fi fost ea altfel?

Când am făcut IAA cu Greg, m-a izbit felul în care această persoană, inteligentă și altfel bine structurată, părea să se dezintegreze în cursul acestui proces. Când l-am întrebat ce-și amintea despre relațiile timpurii cu părinții săi, iată ce mi-a răspuns:

„Păi, nu-i așa de simplu. Adică, cred că la început relația cu tatăl meu a fost bună. Obișnuia să se joace mult cu mine și cu fratele meu mai mare, la sfârșit de săptămână, și era bine. Dar când am mai crescut, să zicem cam prin adolescență, tatăl meu n-a gestionat prea bine independența mea. Cred că l-am cam pierdut în favoarea muncii lui. Dar mama mea era altfel. Uneori, când eram în preajma ei, părea nervoasă, de parcă o îngrijora ceva ce n-am putut înțelege niciodată. Era deconcertant, într-un fel care cred că m-a făcut să mă simt straniu. Nu știu dacă se purta la fel și cu fratele meu. Adică, ne iubea pe toți, dar, din cine știe ce motiv, părea să-l prefere pe fratele meu. Când ne certam, chiar și dacă eu eram cel care pierdea, tot la mine țipa. 0 dată chiar m-am rănit, iar ea mi-a spus că era vina mea. Chiar săptămâna trecută, mama a venit în oraș și mai întâi l-a vizitat pe fratele meu, chiar dacă eu locuiesc mai aproape de aeroport. Adică, încă-l place pe el mai mult, iar el știe asta. Când am fost la el la cină, într-o seară, ea părea așa de mândră, cu mult mai mândră, mi se pare, decât este de mine. El are copii, o soție, o casă. Eu am cariera, apartamentul, un câine și pe Sara. Și, na, știi cum e, nu e chiar la fel.”

îl întrebasem pe Greg despre amintirile sale din copilărie. Darobservați cum răspunsul său a alunecat în prezent, astfel că, deodată, îmi povestea ce s-a întâmplat cu o săptămână înainte cu mama și cu fratele lui. Acesta este un gen de incoerență diferit de spațiile albe din narațiunea lui Stuart.

Dar în plus mai semnalează un atașament nesigur. Este caracteristic categoriei IAA numite „preocupată”, adică problemele originate în trecut continuă să invadeze experiențele prezentului.

Când un copil se uită la fața părintelui său, el caută un răspuns care să-i oglindească mintea. Când comunicarea de care avem parte în copilărie este deschisă și directă, receptivă și sintonizată, ne dezvoltăm un sentiment clar a ceea ce suntem. Circuitele noastre de rezonanță ne permit să ne vedem oglindiți pe chipul celorlalți, iar lentila observării minții noastre se dezvoltă cu claritate. Dar ce se întâmplă dacă reflexia de pe oglinda aceea este distorsionată de preocupările și de stările mintale ale părintelui? Atașamentul ambivalent din copilărie este asociat cu o istorie de sintonizare părintească inconstantă, combinată cu episoade de intruziune din partea părintelui. Copilul nu se vede pe sine limpede în ochii celui care îl îngrijește, iar rezultatul este un simț al sinelui confuz. 0 temă centrală a narațiunii preocupate este aceasta: am nevoie de alții, dar nu pot depinde de ei.

O altă cale de înțelegere a atașamentului ambivalent este să vorbești despre „complicațiile emoționale”. Un copil precum Greg este legat de mama sa, dar este incapabil să se distingă de ea, să aibă o viață sau o identitate separate de ale ei. Răspunsurile ametitoare ale mamei lui, generate de propriile ei anxietăți, perturbă echilibrul necesar integrării dintre diferențiere și conectare. Greg acumulează anxietatea mamei chiar și dacă el însuși nu este anxios. Indiferent de starea lui interioară inițială, starea mamei a modelat-o pe a lui. în loc să fie doi indivizi separați care pot descoperi o legătură temeinică între

ei, ajung să fie încâlciți unul cu celălalt. Incapacitatea mamei lui de a-l vedea distinct, confuziile ei față de ceea ce putem doar bănui că erau propriile ei probleme nerezolvate, se amestecă în propria lui lentilă a observării minții. Integrarea

a fost blocată, iar Greg se apropie de malul haosului - cum se vede în anxietatea extremă pe care o resimte atunci când Sara întârzie. Acum Greg nu o poate vedea pe Sara ca pe o persoană distinctă - o persoană care poate avea nenumărate motive pentru care întârzie acasă. Greg nu poate decât să se frământe și să se întrebe ce spune întârzierea despre sentimentele ei față de *el.*

Cheia dezvoltării lui Greg nu era învinovățirea mamei lui, ci mai curând înțelegerea originilor nesiguranțelor sale, astfel încât să putem lucra împreună la integrarea creierului său. între explicație și scuză există o diferență enormă. Greg își putea spori capacitatea țJentru intimitate, dacă reușea să dea un sens vieții sale.

Obiectivul meu inițial a fost să-i extind capacitatea regiunii prefrontale mediane de a monitoriza și, în cele din urmă, de a modifica hiperexcitarea sistemului său de atașament. (Ceea ce era exact opusul închiderii sistemului de atașament pe care l-am observat la Stuart.) închipuiți-vă că Greg o așteaptă pe Sara. Când trece ora la care se așteaptă ca ea să sosească, lumea interioară a lui Greg e dominată de tema sa nerezolvată a abandonului emoțional, iar el este cuprins de agitație. în momentele de potențială pierdere și de nesiguranță, mintea lui Greg depășește ferestra sa de toleranță, împingându-l în haos. Este cuprins total de panică. Aceste probleme nerezolvate sunt „butoanele” sale, punctele sale vulnerabile, care-l preocupă și care-i domină perspectiva asupra relațiilor intime.

Pentru a-i oferi o scăpare din strânsoarea acestor emoții, l-am învățat întâi pe Greg exercițiul elementar al integrării conștiinței prin roata conștientizării. L-am mai învățat cum se poate liniști concentrându-se asupra respirației și vizua-lizând spațiul protejat. Să învețe autoliniștirea a fost un pas important pentru Greg. Apoi, sprijinindu-se pe axul roții - metafora regiunii prefrontale -, putea să se distanțeze întru câtva de intruziunile emisferei iui drepte, cea a emoțiilor, a

senzațiilor somatice și a imaginilor autobiografice. în loc să fie luat pe sus de sentimentele sale panicate de nesiguranță, de- acum putea începe să le discearnă ca pe niște sentimente plasate pe circumferința roții.

în plus, am mai folosit modelul din palmă al creierului pentru a-l învăța pe Greg felul în care emisfera lui dreaptă se revărsa peste cea stângă - făcându-i zona prefrontală incapabilă de a gestiona situația. Când a învățat „doar să-si observe” senzațiile corpului, să le onoreze fără a fi îngrozit de ele si fără să încerce să le amuțească, Greg și-a sporit integrarea verticală. în ce privește „problemele sale nerezolvate” legate de faptul că mama lui îl prefera pe fratele său, am putut numi realitatea memoriei implicite - să înțeleagă cum durerea adâncă din trecut rămăsese neintegrată de către hipocamp și putea fi declanșată inconștient, copleșindu4 aici și acum cu simțământul că era „de neiubit”. Numindu-I, Greg l-a domolit. Adică, având de-acum atenția stabilizată, se putea concentra direct asupra acestor amintiri implicite și le putea integra în forme mai explicite.

Greg a ajuns să înțeleagă că îndoielile față de Sara erau cauzate de vechile sale sentimente de abandon emoțional. Aceste sentimente erau încastrate în memoria sa implicită și dominau bazele de date din emisfera sa dreaptă. Deși nu avea flashback-uri precum cei care suferă de PTSD, Greg a conștientizat că aceste intruziuni emoționale intense derivate din evenimente trecute îi controlau încă narațiunea vieții. Iar datorită acestor nou-dezvoltate abilități de observare a minții Greg putea începe procesul crucial de separare a preocupărilor sale interioare de realitatea exterioară. Modul său stâng putea găsi modalitatea de a sorta, selecta și secvențializa informațiile haotice din modul său drept, pentru a crea o poveste mai coerentă a vieții sale. Acum putea identifica, explicit, originea temerilor sale, ceea ce i-a permis să se apropie de Sara - și să abordeze relația

lor - într-un mod cu totul nou.

La câteva luni de când începuserăm să lucrăm împreună, Greg mi-a zis mândru:

> - Sara mi-a spus că i se pare că o înțeleg mai bine - sau măcar că încerc. Și crede că sunt mai liniștit. Cred că e bine pentru amândoi.

0 MINTE PROBLEMATICĂ ȘI DEZORGANIZATĂ

. Uneori, relațiile din copilărie ne lasă cu mai mult decât niște probleme nerezolvate care ne preocupă și ne invadează prezentul. Când experiențele noastre sunt groaznice și ne covârșesc, mintea se poate fragmenta, devenind dezorganizată. însăși țesătura lumii noastre interioare începe să se deșire, noi înșine devenim dezorientați și suntem, uneori, incapabili să menținem atât o conexiune limpede cu ceilalți, cât și un sentiment coerent despre noi înșine. Dacă trauma ori pierderea din trecut nu este rezolvată, până și narațiunea noastră interioară se va destrăma. Când încercăm să spunem povestea noastră altora, este posibil să ne copleșească sentimente ori imagini care nu și-au găsit locul în mai larga narațiune a vieții noastre.

- îmi pierd cumpătul ori de câte ori se supără, mi-a spus Julie.

încerca să descrie ce nu mergea în interacțiunile cu fiul ei de doi ani, Pythagoras. Această profesoară de matematică de liceu venise la terapie pentru că nu putea „rezolva ecuația” creșterii primului ei copil. Avea 41 de ani, dar părea mai în vârstă, iar ținuta ei întru câtva neglijentă indica stresul din

spatele dorinței ei de a folosi „o ecuație” pentru a rezolva problema într-un mod curat și organizat.

Soțul lui Julie mai fusese căsătorit înainte, iar cele două fiice

adolescente ale lui ba erau, ba nu erau acasă, dar nu ele o preocupau.

> - Pur și simplu, ele nu mă deranjează, a spus ea, nu așa cum o face Pythagoras. E ceva la el care mă scoate din minți.

Julie știa că e normal ca copiii mici să înceapă să-și afirme personalitatea undeva între a doua și a treia aniversare, dar ce citise despre „teribilul al doilea an” n-o ajutase prea

mult. Comportamentele de sfidare ori de opoziție ale fiului ei încă îi „apăsau toate butoanele” minții ei și o făceau „să se piardă cu firea”.

Răspunsul lui Julie indica mai mult decât simpla preocupare a unui părinte care, din când în când, intra pe „calea inferioară” și își ieșea din fire. Ea descria un sentiment de „dezagregare” atunci când Pythagoras i se împotrivea. începea o luptă, ea agitându-se tot mai mult atunci când se sfădeau din pricina spălatului pe dinți sau a părului. Ora de culcare devenise o criză de fiecare noapte, Pythagoras fugind prin casă și cățărându-se afară din pătuț, până când Julie izbucnea în lacrimi. Era destul de greu să ducă această bătălie după serviciu, mi-a spus ea, dar pe dinăuntru simțea parcă niște explozii care o făceau incapabilă să „gândească limpede”.

> - întâi mă simt de parcă mi se face frică și paralizez, iar apoi mie teamă să nu plesnească ceva în mine și să încep să țip ori să urlu sau, chiar mai rău, să-l lovesc. Mă simt de parcă-mi pierd mințile.

Nimic din ce mi-a spus Julie despre Pythagoras nu-mi dădea impresia că el ar fi fost altceva decât un puști energic cu un temperament activ. Soțul ei nu întâmpina aceleași dificultăți când se ocupa de el; i-a spus lui Julie că-l bucura mult vlaga lui Pythagoras și că fiul lui era „cum trebuie să fie un băiat”. Ceea ce, desigur, o făcuse pe Julie să se simtă și

împovărată, și singură.

Când am făcut IAA cu Julie, a prezentat atât elemente de atitudine preocupată, cât și de dezinteres/indiferență. Dacă am avut un atașament ambivalent față de unul din părinți, preocuparea se poate revela prin intruziuni ale amintirilor și emoțiilor specifice modului drept, care perturbă încercarea modului nostru stâng de a spune o poveste liniară, verbală, logică și coerentă. Uneori, narațiunea ei suna precum cea a lui Greg. Julie mi-a spus, de exemplu: „Mama mea n-a fost niciodată lângă mine când aveam nevoie de ea - sau cel puțin nu și-a făcut niciodată timp să fie numai ea cu mine. Nu vreau să spun că nu-i pasă de mine, dar e foarte ocupată... nu, e mai degrabă distrasă. Asta-i ciyjdat.” A început prin a-mi răspunde la întrebările despre relația sa cu mama din trecut, dar a trecut foarte rapid la prezent.

Aspectul de dezinteres/indiferență din povestea lui Julie s-a vădit în incapacitatea ei de a-și aminti prea multe detalii din copilăria ei - și în declarația că, de fapt, copilăria ei n-o afectase prea mult. Aici aveam de-a face din nou cu incoerența observată la Stuart: dacă Julie nu-și amintește trecutul, cum poate fi atât de sigură că nu a avut un impact asupra vieții ei?

Dar ceva nou s-a ivit atunci când i-am pus întrebarea standard din interviu despre momentele în care s-a simțit îngrozită în copilărie. Mai întâi, câteva secunde n-a făcut altceva decât să mă privească. Apoi a spus:

- Ei bine, n-aș zice că am trăit nu știu ce experiențe înfricoșătoare, ci mai degrabă că mi-a fost teamă, dar nu prea mult. Au fost astfel de momente, dar rare. Și apăreau atunci când tatăl meu bea, căci era alcoolic, iar eu eram acasă și el venea, să zicem, noaptea târziu. Și, de cele mai multe ori, își pierdea cunoștința. Dar eram cu urechile ciulite când intra mașina în garaj, să aud cât de tare trântea portiera. Dacă bea prea mult,

pur și simplu leșina. Dar dacă nu băuse prea mult, era pur și simplu vorbăreț. Cumva am învățat să măsor cam cât băuse, știi, să-mi dau seama, ei bine să... O dată, ei bine, băuse cam cât să fie între. Și nu mai știu. Probabil că se certase cu mama în seara aceea sau ceva de genul, pentru că ea era de obicei acasă. Dar el era furios, iar când l-am văzut în bucătărie, îmi zice, adică, așa cred... Avea cuțitul ăsta, un cuțit de măcelar. Dar e beat... și cred că nu asta intenționa, adică să mă fugărească, să-mi spună că n-ar trebui să fiu adolescentă în casă, să nu port hainele alea așa, ce-o mai fi însemnând și asta... Am fugit... Am fugit în baie, dara spart ușa, iar eu am țipat... Nu-mi amintesc prea multe din seara aceea... Ei bine, asta a fost înfricoșător, cred, da, așa mă gândesc.

Julie abia a putut rosti cuvintele acestea. Era chiar în fața mea, dar mi se părea că nu mai puteam ajunge la ea. Mi s-a părut că se retrăsese la mare distanță, că se rătăcise în mintea ei, cuprinsă de groaza acelor momente. Deja nu-mi mai spunea mie povestea ei, ci se întorsese în trecut, retrăindu-l, în ceea ce mie mi se părea o stare disociată. r

Aici ar fi util să recapitulăm mecanismele disocierii pe care le-am expus în Capitolul 8. în timpul unei experiențe care ni se pare că ne amenință viața, cantitatea mare de hormoni de stres si starea noastră internă de teroare si neajutorare pot întrerupe funcționarea hipocampului. Materialele brute ale memoriei implicite nu sunt asamblate în forme explicite mai integrate. Chiar dacă atenția noastră este divizată - ca atunci când ne concentrăm asupra vreunui aspect lipsit de tensiune al experienței doar pentru a-i putea supraviețui -, noi tot codificăm trauma într-o formă pur implicită.

Astfel de amintiri implicite ne predispun la sentimente, percepții, reacții comportamentale si senzații somatice invazive. Un răspuns de luptă-fugă-încremenire de demult poate rămâne într-o stare pur implicită, pregătit să se reac

tiveze, în anumite condiții, la cea mai măruntă provocare. Când, din cauza vreunui indiciu anume legat de traumă - cum ar fi lacrimile sau vaietele unui copil supărat -, aceste elemente implicite ies la iveală, atunci propria noastră suferință emoțională îngropată se trezeste si ne inundă experiența aici si acum. Indiciile legate de traumă pot fi si interne: sentimentul de neajutorare al lui Julie față de stresul fiului ei sau sentimentul neputinței de a-l linisti este posibil să fi evocat într- un mod acut sentimentele pe care le avusese atunci când tatăl ei se întorcea beat acasă.

O spun din nou, creierul este un organ asociațional: neuronii care descarcă impulsuri simultan se conectează unii cu ceilalți. De vreme ce creierul este si un aparat de anticipare, experiențele în desfășurare amorsează creierul pentru a face legături asociative, chiar și dacă noi nu conștientizăm acest lucru. în cazul lui Julie, mânia și sfidarea copilului ei ca răspuns la inevitabilul „nu” al mamei declanșau în ea o stare de frică vecină cu panica. Reactivitatea ei nu este experimentată nicidecum ca o amintire. Rețeaua de asocieri a memoriei - aici implicită, pentru că ele erau disociate și nerezolvate - producea automat fragmentarea creierului, în alt context organizat, al lui Julie.

Un copil îngrozit se confruntă cu un paradox biologic. Circuitele lui de supraviețuire strigă: „Pleacă de lângă sursa terorii, ești în pericol!” Dar circuitele atașamentului strigă și ele: „Apropie-te de figura atașamentului ca să te protejeze și să te mângâie!” Când la aceeași persoană[117] se activează simultan mesajele cerebrale de „pleacă” și „apropie-te”, se produce o frică lipsită de soluție - o situație fără ieșire. Aici ținele copilului nu este *deconectat,* ca în evitare, și nici *confuz,* ca în atașamentul ambivalent. în schimb, simțul său de sine se *fragmentează,* lată ce se numește atașament dezorganizat. Acesta este caracterizat de stări traumatice și de pierdere nerezolvate și de acest tip de disociere pe care părea să o experimenteze Julie.

Haideți să facem un rezumat. Prezența unei traume ori a unei dureri nerezolvate în minte face ca narațiunea să fie predispusă la dezorientare și la dezorganizare tocmai în acele momente ale poveștii care sunt legate de teroare și de pierdere. Cercetătorii le numesc tipar nerezolvat/dezorientat. Tema sa este ceva în genul: „Uneori sunt copleșită, astfel încât nu mă pot baza pe mine”.

Din pricina unei traume nerezolvate, o poveste altfel coerentă poate dintr-odată să se fragmenteze atunci când vorbitorul trece dincolo de fereastra sa de toleranță. Acesta este un semn de dezintegrare. La fel, relația părintelui cu copilul poate fi în mod obișnuit sintonizată și sigură. Dar dacă apar anumiți factori stresanți, lacunele din abilitatea părintelui de a gestiona situația devin evidente, fereastra de toleranță se îngustează dramatic, iar comportamentul său se dezagregă. în aceste condiții, stările nerezolvate pot crea o reacție specifică căii inferioare, iar noi ne pierdem cumpătul sau devenim extrem de emotivi. Julie avea motive întemeiate să se teamă că-l va lovi pe Pythagoras sau că-l va îngrozi urlând la el. Când astfel de izbucniri specifice căii inferioare sunt intense și frecvente, ele pot fi traumatizante pentru un copil. Iar dacă deconectările rezultate nu sunt reparate, copilul poate dezvolta un atașament dezorganizat, care oglindește experiențele din copilărie ale părintelui.

Treptat, am început să o ajut pe Julie să-și examineze experiențele cu tatăl ei. Când am început, ea nu avea o narațiune coerentă care să o ajute să se distanțeze de amintirile codificate implicit. Nu exista niciun context care să o ajute să-și înțeleagă reacțiile ca resturi ale unui trecut îngrozitor, în schimb, acestea constituiau realitatea terifiantă a relației de aici și acum cu fiul ei. Era înțepenită pe circumferința roții conștientizării, complet lipsită de contact cu prezența deplin conștientă *(mindful)* a axului.

în timp ce eu și Julie exploram conexiunile dintre trecutul și prezentul ei, au început să se întrevadă anumite teme

narative. A înțeles că sentimentul lipsei de control pe care-l avea față de Pythagoras venea de fapt din experiențele cu tatăl ei. Sentimentele de trădare au apărut și ele în cursul terapiei, trădare nu doar din partea tatălui ei, ci și din a mamei, care închidea ochii la abuzurile pe care le suporta Julie în timpul acceselor de furie alcoolică ale tatălui. Avea multe motive pentru care să nu-și amintească detalii din acea perioadă, care, fără îndoială, au contribuit la apariția elementelor de dezin-teres/indiferență ale narațiunii ei. Nici nu era de mirare că se refugiase în creierul ei stânjjși în lumea abstractă a matematicii. Dar acum începea să vadă logica și istoricul reacțiilor ei față de fiul ei, care anterior i se păruseră irațională și inexplicabile.

în această perioadă Julie s-a alăturat unui grup de mame cu copii mici și a descoperit că perspectiva lor comună - un amestec de exasperare și umor - îi era de mare ajutor. în plus, asista la întâlnirile Al-Anon[1], care au ajutat-o să înțeleagă și să-și împărtășească experiențele pe care le-a avut într-o familie cu tată alcoolic. Dar Julie părea să beneficieze și mai mult din munca ei interioară, în urma practicii *mindfulness* și a scrierii jurnalului. Scrierea unui jurnal activează funcția naratorului din mintea noastră. Studiile sugerează[118] că pur și simplu punând pe hârtie o experiență dificilă putem diminua reactivitatea fiziologică și ne putem spori senzația de stare de bine, chiar și dacă nu arătăm nimănui altcuiva ceea ce scriem.

într-o zi, Julie a venit la ședința noastră și mi-a spus că fiul ei avusese un acces de furie. Apoi a spus: „Mi-am văzut

mintea gata să explodeze, observând cum fața furioasă a lui Pythagoras se transformă, literalmente, în cea a tatălui meu. Atunci am știut că am o mare problemă - vedeam dublu”. După ce a scris despre această experiență în intrările zilnice ale jurnalului ei și alegând să reflecteze asupra ei în timpul practicii mindfulness, a început să perceapă aceste

momente atât de dificile ca pe niște oportunități. Câteva săptămâni mai târziu, a făcut următorul comentariu: „Știu că sună nebunește, dar acum îi sunt recunoscătoare lui Pythagoras că este atât de puternic. Trebuie să mă îngrijesc de problemele mele, să mă vindec și să nu cad în capcana de a vedea chestiile astea ca fiind problemele lui, și nu ale mele. Știu că e multă muncă de făcut, dar cred că știu de unde să încep”.

Terapia i-a lărgit Juliei fereastra de toleranță, astfel încât a putut să pună imaginile terifiante din emisfera dreaptă în relație cu abilitatea creierului stâng de a le înțelege. Terapia i-a mai oferit o sursă exterioară de siguranță, un loc protejat și o conexiune personală cu cineva - cu terapeutul ei, adică eu -al cărui obiectiv era să o ajute să- și vadă mintea fără distorsiunile trecutului. La început, acest lucru a fost esențial, dar cu timpul a aflat că și grupul ei de susținere, prietenii și soțul ei puteau fi surse de sprijin. Și, pe măsură ce axul minții s-a consolidat, a putut aduna datele brute ale experienței ei de pe circumferința roții minții și le-a putut asambla într-o poveste coerentă a ceea ce era și a ceea ce voia să fie.

Curajul de a aborda și de a nu evita trauma ei trecută i-a permis Juliei să se elibereze de cleștele memoriei implicite asupra minții ei. Julie a adunat împreună toate celelalte domenii ale integrării despre care am discutat până acum - a conștiinței, verticală, orizontală și a memoriei -, astfel încât să ajungă la o integrare narativă. Acum putea fi într-adevăr prezentă în propria viață și era o plăcere să o urmăresc pe Julie câștigând treptat încredere în sine ca mamă. învăța că se putea, într-adevăr, baza pe ea însăși.

De acest proces de vindecare nu va beneficia doar Julie. Pythagoras va putea să-și formeze un atașament sigur față de ea și acesta va fi sursa puterii lui toată viața. Julie va întrerupe transmiterea abuzului și a terorii de la o generația la alta, o dată pentru totdeauna. De aceea este importantă

observarea minții, nu doar pentru propria stare de bine, dar și pentru că ne permite să le-o oferim copiilor noștri (și altora). Niciodată nu este prea târziu să ne vindecăm mintea și să ne oferim nouă, precum și celor din jurul nostru, compasiunea și bunătatea ce rezultă din această vindecare și integrare.

ÎNVESELINDU-NE VIEȚILE

Când vedem mintea altei persoane, noi contribuim la respectiva relație prin calitățile prezenței - curiozitate, deschidere, acceptare. Aceste calități îmi par a constitui esența acelui cuvânt folosit intens și adesea greșit înțeles: iubirea. Ipoteza mea este că această atitudine de curiozitate, deschidere, acceptare și iubire stă la baza atașamentului sigur. Iar această atitudine este sentimentul de a fi simțit pe care-l descoperim în relația unui narator coerent cu sine însuși.

Autocompasiunea și autoacceptarea apar aproape de la sine din „atașamentele sigure”, care sunt rezultatul conexiunilor consistente, continue și hrănitoare pe care le avem, devreme în viețile noastre, cu părinții noștri. Dar ele pot apărea[119] și dintr-un „atașament sigur dobândit”, ca în cazul Rebeccăi, prietena mea, care a avut o copilărie foarte dificilă. Așa cum spunea Rebecca, când simțim că suntem „în inima” altuia, candela iubirii strălucește în noi și ne luminează viețile.

Pentru cei mai mulți dintre noi, cei care aprind această candelă sunt părinții noștri. Pentru Rebecca, a fost vorba despre

mătușa ei. Simțindu-se simțită de mătușa ei, a putut câștiga un sentiment de sine real și valoros, chiar și în mediul haotic

de acasă, ceea ce, până la urmă, i-a permis să-și alcătuiască o narațiune coerentă a vieții ei. Dacă avem o relație pozitivă cu o rudă, un profesor, un psiholog sau un prieten, ne este deschisă calea de a ne crea o relație pozitivă cu noi înșine. Atunci putem lumina noi înșine lumea noastră interioară cu ajutorul observării minții și ne putem vedea viețile ca pe niște povești coerente și cu sens. Acesta este unul dintre motivele pentru care încerc întotdeauna să-i încurajez pe profesori și pe terapeuți să stabilească o relație solidă și sintonizată cu elevii și cu pacienții lor. Atunci când oamenii se simt simțiți, când simt că mințile lor sunt conținute în mințile altora, se întâmplă lucruri minunate.

Prietena mea Rebecca are și ea copii - care sunt norocoși să aibă o mamă cu care pot dezvolta o relație deschisă și iubitoare. Dacă i-ați vedea împreună pe Rebecca și pe copiii ei, nici nu v-ar da prin cap ce copilărie grea a avut ea. Experiențele timpurii nu constituie un destin: dacă putem da un sens trecutului nostru - dacă ne putem integra narațiunile -, atunci ne putem elibera de ceea ce, altfel, ar fi o moștenire transgene-rațională a suferinței și a atașamentului nesigur. Pentru mine, Rebecca a fost întotdeauna un exemplu și o inspirație pentru modul în care asumarea responsabilității pentru propria minte poate duce la eliberarea sinelui și la acumularea abilității de a oferi îngrijire și iubire următoarei generații.

10

1

Al-Anon reprezintă comunități, răspândite în întreaga lume, ale rudelor și prietenilor alcoolicilor, care se întâlnesc în grupuri de susținere pentru a se ajuta reciproc. (N. *red.)*

ȘINELE NOSTRU MULTIPLU

Contactul cu șinele nostru central

Matthew a știut că are probleme când, fără niciun avertisment, a patra lui iubităîn cinci ani a trântit ușa casei după ea, punând astfel capăt relației lor. Cel puțin asta a fost versiunea inițială a poveștii lui. Avealri să descopăr curând că în mintea lui Matthew existaseră multe semnale de avertizare că ceva nu era în regulă, un sentiment că urmărea rejucarea unui tipar comportamental asupra căruia el nu avea niciun control.

Matthew avea 40 de ani și era funcționar la o bancă de investiții, renumit între colegii săi pentru firea afabilă și pentru deciziile sale de afaceri iscusite și profitabile. *Persona* sa era aceea a unui tip încrezător, cu care te înțelegi ușor, însă, în viața privată, părea incapabil de intimitatea pe care spunea că și-o dorește. Ceva „se înstăpânea asupra lui” și își crea el însuși cel mai groaznic coșmar al său, pierderea partenerei, rămânând, iar și iar, singur.

La muncă, Matthew lua, fără ezitări și fără dubii, decizii în care erau implicate sume mari de bani. Era sigur de sine și clar în gândire. Dar când a venit să mă vadă prima oară, acest succes financiar era asemenea unei pojghițe întinse peste un rezervor mai adânc de durere, de existența căruia nimeni, nici măcar Matthew, nu părea să fie cu totul conștient. în mod cert n-avea nicio idee despre motivul pentru care experiența sa părea atât de divizată: tare ca stânca la muncă, o ramură frântă acasă.

Matthew îmbogățise mulți oameni - reputația sa se baza pe rezultate, ceea ce ducea la și mai multe oportunități de investiții. Era o spirală ascendentă, lucrativă, care atrăgea atât recompense materiale, cât și beneficii sociale care-l făcuseră pe Matthew, după cum a spus el însuși, „o marfă

căutată” pe scena burlacilor din oraș. Pieţele financiare erau în creștere în anii aceia, iar femeile lui

Matthew erau precum proprietățile scumpe și foarte apreciate pe care le tranzacționa la muncă -fermecătoare, foarte dorite, dar accesibile numai puținora. Strategia sa de afaceri atrăgea rezultate straniu de dezolante în afara biroului.

Numărul mare de femei cu care se întâlnise Matthew, precum și abundența de clienți și de dolari de la muncă n-au reușit decât în
J J J J
foarte mică măsură să-l facă să creadă că era demn de atenția pe care o primea. După o lună de terapie mi-a făcut cunoscut că, în ciuda succesului său profesional, în sinea sa se simțea „un impostor în așteptarea momentului când va fi demascat”.

Când Matthew fusese mai tânăr, tânjise după „vânătoare”. Goana după femei, cu care avea relații sexuale și apoi nu le mai căuta niciodată - mi-a spus că fusese genul de bărbat „pentru o noapte” prin excelență. Când a ajuns cam pe la 30 de ani, mi-a spus, rutina aceasta l-a plictisit și și-a dat seama „cât de goale erau întâlnirile astea sexuale. Cuceream, dar nu rămâneam cu nimic. A fost extrem de dureros”. La 30 de ani, Matthew a decis să facă o schimbare. însă n-a ieșit cum a sperat el.

în anii ce-au urmat aniversării de 30 de ani, intrarea și ieșirea din peisaj, ca pe o ușă rotativă, a iubitelor sale lungea lista ametitoare de încercări ratate de a atinge ceva ce spunea că-și dorește, dar nu poate defini. Matthew le urmărea pe femeile acestea cu o energie colosală și se bucura că trecuse de etapa întâlnirilor de o noapte din tinerețe. Dar după ce le câștiga, iar femeile ajungeau să-l cunoască și să-l accepte, ceva se schimba în el. în loc să simtă, așa cum spera, o intensificare a atracției pentru o femeie după primele lor luni de întâlniri, el simțea tot mai

multă aversiune față de interesul ei pentru el.

în perioada incipientă a relației cu o femeie, Matthew se simțea electrizat în prezența ei. îi trimitea flori și bilețele, îi făcea vizite- surpriză la locul de muncă ori acasă. îndrăgostirea îi dădea un impuls entuziasmant, care i se părea că dă „dependență”. Matthew adora provocările și era captivat de gestionarea situațiilor aproape imposibile. Așa își făcea treaba la muncă și tot așa își desfășura viața amoroasă. Alegea o femeie ale cărei notorietate și frumusețe o făceau să pară inabordabilă chiar și pentru cineva cu statutul lui. Această diferență de valoare - după mintea sa, desigur - îi stimula hotărârea de a o face pe respectiva femeie să se intereseze de el. Câteodată, sesiza că se pierdea într-o vânătoare ce-i era familiară, fiind mai interesat de „vânătoare” decât de persoană, însă era condus de un fel de elixir puternic, care avea prea puțin de-a face cu intimitatea, dar foarte mult cu provocarea.

RĂTĂCIT ÎN LOCURI CUNOSCUTE

Una dintre primele mele ipoteze a fost că, în principal, după cum spunea și el, Matthew era dependent de emoțiile „vânătorii”. în termeni cerebrali, este vorba despre creșterea bruscă a nivelului de dopamină, un neurotransmițător cu rol central în dorință și recompensă. Toate comportamentele adictive, de la jocul de cărți la abuzul de droguri precum cocaina sau alcoolul, implică o activare a sistemului ce eliberează dopamină. Șobolanii vor consuma cocaină în loc de mâncare sau apă. Activarea dopaminei se petrece atât de rapid și de intens în cazul cocainei, încât nicio altă activitate sau substanță nu poate concura cu ea. Zonele neuronale care inițiază recompensa par să copleșească activitatea zonelor prefrontale care reglează comportamentele noastre mai complexe, astfel că, în loc să ne alegem noi înșine acțiunile, alege drogul pentru noi. Circuitele recompensei preiau controlul, iar mintea

noastră corticală conștientă devine sclava unei dorințe adictive.

însă în scurt timp mi-am dat seama că dependența lui Matthew de creșterea nivelului de dopamină reprezenta doar unul dintre elementele istoricului său de relaționare. Deși o simplă nevoie de dopamină putea duce la genul de afaceri amoroase impulsive și promiscue, indiferente la siguranță ori selecție, care-l caracterizaseră pe Matthew la douăzeci de ani, tiparul său comportamental se schimbase de atunci. Acum făcea strategii și desfășura planuri de cucerire de lungă durată. Putea aștepta, planifica și își putea urmări țintele amoroase cu multă răbdare - nu era genul de tipar comportamental condus de creșterea nivelului de dopamină. Pe când exploram împreună istoria sa amoroasă mai recentă, Matthew însuși a declarat că simțea că prin cucerirea unor „femei cu statut înalt” își dovedea cumva meritele. Poate că acest obiectiv - de a uza de indivizii cu care se asocia ca să se convingă pe sine și pe alții de valoarea sa - nu e într-atât de neobișnuit. Dar sursa specifică a durerii lui Matthew era că niciuna dintre aceste relații nu durase vreodată. Matthew părea să nu obțină ceea ce-și dorea. Și oricât de mult se străduia, nu putea obține nici măcar ce-i trebuia. Până în acel moment, în viața lui Matthew, cei de la Rolling Stones nu avuseseră dreptate.

Adesea, femeile pe care le selecta Matthew erau inițial reci și indiferente, dar curând unele deveneau mai afectuoase și începeau să țină profund la el. Apoi, în loc să vadă în asta semnul succesului unei relații - sau măcar al meritului său -, Matthew își pierdea dorința de a mai fi cu femeia respectivă și dintr-odată începea să se poarte în așa hal, încât să o facă să-l părăsească. Imediat ce noua iubită dădea semne că-l plăcea, atracția sexuală a lui Matthewfațădeeaîncepea să se topească. Ba mai mult, dacă ea îi arăta afecțiune în afara dormitorului, el începea să se simtă dezgustat, ba chiar scârbit de comportamentul ei grijuliu. Dacă încerca să repete mișcările obișnuiteîn pat, lipsa excitării sale sexuale

devenea evidentă. începea să simtă preocupare față de sine și nervozitate, astfel că uneori îi era imposibil să desfășoare actul sexual. Atunci Matthew se pomenea acționând în vederea ieșirii din relație sau a înstrăinării partenerei. își dădea frâu liber iritării și frustrării. Dacă reacția ei era una de preocupare, reacția lui dobândea amplitudinea dezgustului. Se[A]pomenea că nu întorcea apelurile telefonice ale partenerei sau că o ignora când erau împreună. De obicei, acela era momentul când totul se sfârșea. începuse să apară o temă: Matthew era blocat într-un ciclu înnebunitor al contradicției, sabotând repetat tocmai ceea ce credea că se străduia să obțină. Impresiile mele clinice se conturaseră și ele. Din câte se părea, Matthew încerca să demonteze un fel de sentiment profund de inadecvare. Când nu pui preț pe tine, laudele altora pot deveni, în mod ironic, o sursă dureroasă de disconfort. Cum a spus Groucho Marx: „Nu m-ar interesa să fac parte dintr-un club care-ar accepta ca membri oameni ca mine”. Woody Allen, care-l citează pe Groucho în clasicul său film *Annie Hall,* ar fi putut să-l ia pe Matthew pe după umeri și să-i spună să se relaxeze, dar durerea respingerii nu era o chestiune amuzantă pentru Matthew. Deseori, se pomenea singur, respins tocmai de acelea pentru urmărirea cărora cheltuia enorm de mult efort, timp și bani. De îndată ce-l pofteau înăuntru, el ieșea.

UN CONFLICT DE NEREZOLVAT

Răspunsurile lui Matthew la Interviul Atașamentului Adult (IAA) au deschis poarta către lumea sa interioară. Tatăl său suferise de probleme cronice de plămâni, emfizem și astm, și fusese imobilizat la pat cea mai mare parte a copilăriei lui Matthew. El încă își amintea că era ținut departe de tatăl său, mama sa spunându-i că n-ar trebui să-l deranjeze și că, dacă ar fi făcut ceva care să-l supere, i-ar fi putut fi fatal. Cele două surori mai mari ale sale erau ocupate cu școala și făceau babysitting. După ce tatăl lui n-a mai putut munci, mama lui, care înainte de căsătorie fusese o pianistă

talentată, își luase o slujbă de profesoară de muzică la un gimnaziu. Mama sa nu- și ascundea frustrarea și furia provocate de situația în care ajunsese, iar Matthew reușise să înțeleagă retrospectiv cât de singură și de înfricoșată era.

La începutul discuțiilor noastre, Matthew a descris în principal un sentiment de distanțare față de mama lui. Dar într-o zi am intrat în ape mai adânci. încercam să explorăm de ce se simțea atât de frecvent anxios și iritabil când ieșea la cină cu femeia din viața sa la acel moment. Ochii lui s-au umplut de lacrimi și a început să suspine. La un moment dat, mi-a spus el, mamei lui îi intrase în cap că boala tatălui său era cauzată de alimentația deficitară. Ca să „ne țină pe toți sănătoși”, a spus el, a început să gătească munți de mâncare, pe care tatăl său nu avea nici măcar energia să o mănânce. Dacă Matthew nu reușea să mănânce tot mormanul de mâncare pe care i-l punea ea în farfurie, îl pedepsea să nu mai iasă din camera lui. Mai târziu, după ce surorile lui plecau să facă babysitting, iar tatăl său adormea, ea venea în camera lui și-l certa pentru eșecurile sale. Uneori, folosea cureaua „ca să știu cât de mult ținea la mine”.

în timpul acestor ședințe de început în care îi exploram trecutul, Matthew se închidea în sine, o formă de „colaps”, cum avea să-i spună mai târziu, o stare în care se simțea „înțepenit și incapabil să se miște”. Amuțea și privirea i se pierdea în gol, aparent pierdut în gândurile sale. Când ieșea din starea aceasta și încerca să-mi vorbească despre paralizia interioară, ceea ce descria părea versiunea de „încremenire” a răspunsului specific de luptă-fugă-încremenire. Ca și cum creierul său ar fi depistat un pericol ce-i amenința viața, la care colapsul și neajutorarea erau singurele răspunsuri posibile.

Dar Matthew „cel cu care te înțelegeai ușor” a început să-mi arate și varianta de „luptă” a sistemului său de răspuns. Intra pe „calea inferioară” ca răspuns la o iritare oricât de

mică. Odată am uitat să- mi pun mobilul pe „vibrații” înainte de ședința noastră, iar zgomotele unui apel l-au înfuriat. „Eu plătesc pentru timpul ăsta și vreau să știu că-l respecți”, a izbucnit. Reacția sa față de întrerupere era de înțeles, dar ostilitatea era, cum a admis mai târziu, „mult exagerată”.

Mama lui Matthew crease paradoxul biologic al atașamentului dezorganizat al fiului: el era speriat de ea și era mânat să scape de sursa fricii. în același timp, circuitele atașamentului din creierul său îl împingeau către figura atașamentului în căutarea mângâierii. Așa cum am discutat în Capitolul 9, problema este că cele două stări

încorporează două impulsuri contrare, orientate spre aceeași persoană, în același moment. Un astfel de conflict nu are soluție - este „frica fără soluție” cu care se confrunta Julie, în raport cu tatăl ei, este frica din interiorul unei minți dezorganizate.

Aceste episoade repetate cu mama lui din anii preado-lescenței sale nu numai că erau îngrozitoare la momentul respectiv, dar în plus întăreau o altă stare în creierul lui Matthew: aceea de rușine.

RUȘINE CREIERULUI!

Imaginați-vă un automobil a cărui pedală de accelerație funcționează lin. Când avem nevoie să fim văzuți și înțeleși de către ceilalți, circuitele atașamentului nostru sunt turate, suntem în starea în care căutăm conectare. Iar când nevoia noastră este satisfăcută, înaintăm fericiți în viețile noastre. Dar dacă nu suntem văzuți, dacă cei care ne îngrijesc nu se sintonizează cu noi și dacă ceea ce ni se oferă este experiența sentimentului de invizibilitate și neînțelegere, sistemul nostru nervos răspunde cu o activare bruscă a elementelor de frânare ale circuitelor sale de reglare. Prin apăsarea frânei se creează un răspuns fiziologic distinct:

senzație de greutate în piept, greață în stomac și ochi lăsați în jos sau întorși în altă direcție. Literalmente, ne chircim în noi înșine din cauza durerii ce rămâne deseori în afara conștiinței noastre. Această schimbare ce ne creează senzații spasmotice și de greață intervine ori de câte ori suntem ignorați sau recepționăm de la ceilalți semnale ce ne dezorientează și este experimentată ca'o stare de rușine.

Stările de rușine sunt comune[120] la copiii ai căror părinți sunt în mod repetat indisponibili sau eșuează constant în a se sintoniza cu ei. Când rușinea derivată dintr-o comunicare nesintonizată se îmbină cu ostilitatea părintelui, rezultă o stare de umilință toxică. Aceste stări sufletești de izolare - rușinea intensificată de umilință - se întipăresc în conexiunile noastre sinaptice. Acum frânele apăsate cu putere ale răspunsului de încremenire sunt combinate dureros cu accelerarea la maximum a furiei. în viitor, vom fi vulnerabili la reactivarea stării de rușine sau de umilință în contexte asemănătoare cu situația originară - ca atunci când Matthew avea nevoie să fie văzut și iubit de o femeie, fie că era vorba despre mama sa, în copilărie, ori despre iubitele sale, la maturitate.

Pe măsură ce copilul crește și cortexul său se dezvoltă mai deplin, starea de rușine se asociază cu convingerea elaborată de cortex că șinele este deficient. Din perspectiva supraviețuirii, „Eu sunt rău” este o perspectivă mai sigură decât „Părinții mei nu sunt de încredere și e posibil să mă abandoneze în orice moment”. Pentru copil, e mai bine să se simtă el însuși „defect” decât să-și dea seama că figurile atașamentului său sunt periculoase, că nu se poate baza și nici nu se poate încrede în ele. Pentru el, mecanismul mintal al rușinii păstrează măcar iluzia de protecție și de siguranță care stau la baza sănătății sale mintale.

Tocmai aici puteam începe[121] să observăm originile neuronale și de dezvoltare ale multora dintre problemele subiacente ale lui Matthew și[A].le stărilor sale de umilință și

furie, frică și anxietate, rușine și teroare încremenită: luptă, fugă sau încremenire. Pentru că nu și-a integrat aceste stări reactive în propria narațiune, era la fel de neajutorat în abordarea lor pe cât fusese în perioada în care nu era decât un băiețel, iar mama intra în camera lui cu o față sumbră și cureaua în mână.

în viață facem tot ce ne stă în puteri, dar convingerea bazată pe rușinea că suntem deficienți, care de multe ori intră în clandestinitate, în subteran, ascunzându-se de conștiința corticală, ne poate sabota, dacă rămâne inconștientă. Deși o astfel de rușine subterană ne poate împinge să avem succes -să dovedim că suntem buni și că meritățm respectul și admirația celorlalți -, sentimentele vechi, dobândite pe parcursul dezvoltării noastre, că suntem „defecți” probabil vor ieși iar la suprafață la cel mai mic stres sau eșec și putem deveni extrem de reactivi pentru a-i ține la distanță pe ceilalți. Trebuie să îi împiedicăm - ca și pe noi înșine, de altfel - să afle despre trecutul nostru întunecat, să afle adevărul ascuns despre șinele nostru corupt. în ce privește viața personală, intimitatea ne este compromisă, căci, cu cât ceilalți se apropie mai mult de șinele nostru real din spatele persoanei noastre, cu atât ne simțim mai vulnerabili și mai alarmați că adevărul secret despre natura noastră deficientă ar putea ieși la iveală.

Un astfel de profil poate ajuta la explicarea motivului pentru care Matthew se străduia atât de mult să le cucerească pe femeile care inițial îl considerau neinteresant, adică pe „inabordabilele” care îi captau atât de mult atenția, pentru că-i aminteau în mod implicit de mama sa. Matthew se angaja în acest ciclu de cucerire, acceptare și repulsie, de parcă viața sa depindea de el. în anumite feluri, viața sa de copil chiar a depins de găsirea unui mod de a-și convinge mama și tatăl că le merita dragostea și atenția. Acest impuls de a dovedi, de a-i convinge pe cei aproape de neconvins a rămas spațiul său de desfășurare chiar și la maturitate. Găsea simbolul provocator al mamei - iubitele greu de

cucerit - și le curta pentru a-și dovedi meritele, luptându-se să calmeze sentimentul de rușine de care nici măcar nu era conștient.

Dar imediat ce femeia devenea afectuoasă, demonstrația era câștigată și începea pericolul real. Nu se putea ascunde nicăieri, nu-i mai rămânea altceva de făcut decât să fugă - sau să o convingă pe femeie să plece. într-un mod dureros, izolarea resimțită în copilărie era recreată dezastruos la maturitate. Astfel rușinea îl făcea pe Matthew să se piardă iar și iar pe același teren familiar. Era captiv într-un ciclu al izolării, iar stările sale alternante de atracție și repulsie îl împinseseră într-o fundătură.

ȘINELE MULTIPLU

în capitolele anterioare am văzut că disocierea are un spectru larg, întinzându-se de la cufundarea zilnică în reverie până la tulburări psihiatrice. în tulburările de disociere, continuitatea normală a conștientizării experiențelor este întreruptă. Când memoria este fragmentată, pacienții își pierd simțul unui sine coerent, își pierd sentimentul că sunt conectați cu propriul corp și se simt ireali. La extremitatea spectrului disocierii[122] se află o maladie numită „tulburare de identitate disociativă”, cunoscută și cu vechiul ei nume de tulburare de personalitate multiplă.

Deși schimbările de stare ale lui Matthew îi creau sentimentul că este „luat pe sus” de ceva aflat dincolo de puterea sa de control, nu se simțea ca și cum ar fi dispărut, că și-ar fi pierdut memoria sau contactul cu realitatea - așa cum se întâmplă în tulburarea de identitate disociativă. Nu experimenta aceste stări ca fiind ceva diferit de „el”. De fapt, simțise aceste stări mintale multă vreme ca părți ale personalității sale, drept răspunsuri „firești” la indiferent ce i se întâmpla.

Pe măsură ce munca noastră împreună continua și auzeam mai multe detalii despre relațiile sale cu femeile, Matthew a început să manifeste stări mintale chiar dramatice - precum furie, rușine și frică - sub forma unor tipare bine stabilite, frecvente, dar și foarte neintegrate în viața sa. Când spun că aceste stări nu erau integrate, vreau să zic că ele declanșau comportamente automate și nedorite, care nu răspundeau la eforturile sale conștiente de a le schimba și care creau disfuncții serioase în viața sa socială și stres în lumea sa interioară. Pe scurt, când stările unei persoane nu sunt integrate, acea persoană trăiește o suferință interioară și înclină către haos sau rigiditate - sau spre ambele. în plus, comportamental vorbind, persoana respectivă este afectată, fiind incapabilă de flexibilitate și adaptare în interacțiunile sale cu alții. Acest gen de treceri abrupte dintr-o stare emoțională intensă într- alta, pe care le experimenta Matthew, sunt caracteristice adaptării posttraumatice nerezolvate.

Un alt mod de a înțelege situația lui Matthew este acela de a o privi din perspectiva dezvoltării normale. Pubertatea este încărcată[123] de tensiuni între stări, conflict care inițial nu este conștientizat. Deși pe la mijlocul adolescenței aceste conflicte devin mai conștiente, tinerilor încă le lipsesc strategiile eficiente de rezolvare a lor. Un adolescent poate să se poarte într-un fel cu prietenii și în alt fel cu frații, profesorii, părinții și membrii echipei sale de hochei. Hainele, frizura și manierele devin simboluri ale diferitelor roluri și ale conflictului intens dintre ele. Către sfârșitul adolescenței, cei mai mulți tineri dezvoltă căi mai eficiente de a gestiona aceste tensiuni inevitabile între stări. Dezvoltarea sănătoasă nu înseamnă să creezi un singur „sine” ca pe o entitate omogenizată și uniformă. Mai curând, dezvoltarea sănătoasă presupune recunoașterea, acceptarea și integrarea diverselor stări din noi: a descoperi cum stări disparate pot fi conectate și pot colabora ca un tot unitar alcătuit din mai

multe părți.

însă Matthew nu stăpânea această dimensiune esențială a dezvoltării sale. Multe cercetări sugerează că, atunci când nu are loc o astfel de colaborare între stări, adolescenții dezvoltă disfuncții mintale, precum anxietatea, depresia și probleme de identitate. Pe de altă parte, adolescenții Care învață să-și negocieze stările diverse și care găsesc cadrele, prietenii și activitățile în care șinele lor multiplu se poate simți acasă își continuă dezvoltarea și prosperă. încă o dată, integrarea vine la pachet cu starea de bine.

STĂRI ALE MINȚII

De-acum poate că vă întrebați ce sunt mai exact aceste „stări" multiple sau părți de „sine" pe care le avem fiecare dintre noi. în termeni cerebrali[124], o stare este compusă dintr-un cluster de tipare de descărcări neuronale care cuprind anumite comportamente, o tonalitate afectivă și acces la anumite amintiri. 0 stare mintală face creierul să lucreze mai eficient, reunind împreună funcții relevante (uneori extrem de diverse) cu un „lipici neuronal" care le aliază în focul clipei. Dacă, de exemplu, jucați tenis, de fiecare dată când vă puneți pantofii și pantalonii scurți, vă luați racheta și vă îndreptați spre teren, creierul vostru creează activ „o stare mintală a jocului de tenis", în această stare sunteți amorsați să vă accesați abilitățile motorii, strategiile de competiție și chiar și amintiri din jocurile anterioare. Dacă jucați cu un adversar familiar, vă veți aminti mișcările acestuia, loviturile lui cele mai bune și punctele sale slabe. Toate aceste amintiri, abilități și chiar sentimente - de competiție și de agresiune - sunt activate simultan.

Uneori, adezivul ce ține laolaltă o stare este flexibil, dându-ne posibilitatea de a fi receptivi și deschiși la a include noi informații senzoriale și noi moduri de comportare. Puteți

învăța de la adversarul vostțu și puteți răspunde la jocul lui pe măsură ce partida se desfășoară. Starea voastră mintală este unică acestui moment temporal, o combinație singulară de descărcări neuronale, și totuși este influențată de trecut. Sunteți pregătiți și receptivi.

Dar unele stări întipărite sunt mai „cleioase” și mai restrictive, închizându-ne în tipare vechi de descărcări neuronale, legându-ne de informații învățate anterior, predis-punându-ne la reacții rigide. Această stare de închidere este „reactivă” - ceea ce înseamnă că comportamentul nostru este determinat în bună măsură de ceea ce am învățat anterior și deseori este automat și motivat de supraviețuire. Reacționăm reflex în loc să răspundem deschis. Un jucător de tenis experimentat, care se simte amenințat de abilitățile unui adversar mai tânăr, își poate pierde concentrarea dacă celălalt preia conducerea, iar dacă nu reușește să-și ajusteze jocul, poate pierde partida pe care era sigur că o va câștiga.

în orice fel de activitate putem fi receptivi sau reactivi. Aceste calități ale receptivității sau reactivității pot apărea în orice stare, fie că e vorba despre a ajuta un copil să-și facă

temele, despre a rosti o cuvântare, despre a cumpăra haine sau despre a face dragoste. Fiecare dintre aceste activități, dacă sunt repetate, adună la un loc sentimente, abilități, amintiri, comportamente și opinii, unindu-le într-un tot coeziv. Unele stări sunt accesate suficient de frecvent pentru a ajuta la definirea individului; aceste așa-numite „stări de sine” *(self-states)* se combină pentru a ne crea personalitatea. Acestea constituie șinele multiplu, fie ei reactiv, fie receptiv, care reprezintă persoana pe care o numim „eu însumi/însămi”.

Stările de sine activate atunci când Matthew se afla în compania unei femei se organizau în jurul rușinii și al reacțiilor sale de luptă- fugă-încremenire, adică al reacțiilor

de supraviețuire. Ele îl pregăteau pentru a răspunde în anumite moduri, dar în această situație el funcționa pe pilot automat, condus în principal de ceea ce învățase în trecut în mod implicit. Când o femeie devenea afectuoasă, iar el se pomenea retrăgându-se, nu era deloc conștient de stările care puseseră stăpânire asupra minții lui.

Vreau totuși să fiu clar, aceste stări de sine fac parte din viața oricui, chiar dacă nu avem un istoric traumatic. Matthew ajungea deseori la ședința de terapie în ceea ce am putea numi starea sa de afaceri. Era energizat și incitat de o afacere de succes, strălucind de încredere și bucuros că-mi putea împărtăși succesul său. Dar imediat ce ne îndreptam atenția asupra ultimei sale relații, entuziasmul și încrederea păleau, iar el se scufunda într-o stare de anxietate și de nesiguranță. Era un lucru dureros, dar normal - după cum va recunoaște orice pacient care a făcut terapie.

Multe stări de sine[125] sunt organizate în jurul pulsiu-nilor noastre biologice elementare, numite uneori „pulsiuni motivaționale”, care își au originea în circuitele noastre subcorticale și sunt modelate de cortexul prefrontal reglator. O listă a acestor pulsiuni elementare include explorarea, eficiența, jocul, reproducerea, alocarea resurselor, controlul executiv, sexualitatea și afilierea.

Dacă, de exemplu, îmi place mult softballul, motivația mea de a intra în echipa departamentului în orele de după program este stratificată: îmi satisface pulsiunile elementare de afiliere și de joc. Fiecare tură la lovire, fiecare repoziționare pe teren accesează pulsiunile mele de control executiv și de eficiență. Nesiguranța și finalul deschis al partidei îmi satisfac nevoia de explorare. Apoi, când partida se încheie, iar eu arunc mingea doar de amuzament, circuitele de alocare a resurselor îmi amintesc că mi-e foame și că am nevoie de puțină odihnă înaintea următoarei zile de muncă. Așa că mă îndrept spre casă ca să mănânc și să dorm după o zi plină.

Evident, aceste pulsiuni,motivaționale adună la un loc input de la corp, de la trunchiul cerebral și de la zonele limbice, dar și cortexul joacă un rol important în aceste stări de sine. Ceea ce face cortexul este foarte ușor de înțeles dacă ne mai uităm o dată la anatomia sa elementară.

DE SUS ÎN JOS ȘI DE JOS ÎN SUS

Șase celule grosime. Asta-i tot. Puternicul nostru cortex, ce percepe și planifică, este organizat prin așezarea unul peste altul a șase neuroni și prin asocierea în dustere a acestor „teancuri” - sau „coloane corticale” - asemenea unor faguri interconectați. Coloanele corticale apropiate unele de altele coordonează fluxul de informație într-un mod asemănător: vederea, de exemplu, se desfășoară în coloanele localizate în partea posterioară a cortexului, în lobul occipital; auzul, în coloanele laterale, din lobul temporal; pipăitul în coloanele laterale situate mai sus, în lobul parietal. Când planificăm o acțiune motorie, se activează coloanele din lobul frontal. Iar când ne formăm o imagine a propriei minți sau a minții altora,

au loc descărcări ale impulsurilor electrice în coloanele de neuroni din regiunea prefrontală mediană.

Pentru a înțelege cum sunt modelate stările minții noastre de învățarea anterioară[126], trebuie să pricepem încă un lucru uimitor: fluxul de informație prin coloana corticală nu are loc doar de la input la output, nu este unidirecțional. Fluxul prin coloana corticală este bidirecțional. Aceasta este una dintre cheile importante ale stărilor mintale ale lui Matthew - și ale stărilor mintale în general.

Informațiile senzoriale de intrare trec prin trunchiul cerebral, ajung în cortex prin partea inferioară a stratului de neuroni și își continuă drumul în sus. Acesta este numit fluxul de informație „de jos în sus”. Când un copil mic ajunge față în față cu un trandafir, el ar putea fi atras mai întâi de culoarea

roșu aprins, apoi i-ar putea adulmeca parfumul (mirosurile sunt transferate direct de la nas la cortex), i-ar putea atinge petalele și chiar ar putea încerca să-l mănânce (până observă mama lui). Acest fapt este cum nu se poate mai apropiat de percepția directă sau de pura experiență de jos,în sus.

Dar dacă am mai văzut trandafiri înainte-iar în cazul adulților este valabil pentru *orice* fel de floare -, un bogat depozit de amintiri din experiențe similare este activat de trandafir, învățarea anterioară transmite informații conexe în jos din straturile superioare ale coloanei noastre de șase neuroni și ne modelează percepția a ceea ce vedem, auzim, atingem, mirosim sau gustăm. Nu există „percepție imaculată”, practic, percepția este întotdeauna un amestec a ceea ce simțim acum și a ceea ce am învățat înainte.

încercați să vă imaginați următoarea situație: senzațiile se deplasează ascendent din stratul 6 de neuroni către straturile 5 și 4. Acest input „de jos în sus” întâlnește influențele „de sus în jos” ce vin din stratul 1 la stratul 2 și coboară la stratul 3. Influențele de sus în jos includ starea noastră mintală curentă, amintirile, emoțiile și cadrul exterior în care ne aflăm. La mijloc, în neuronii 3 și 4, cele două curente de informație se amestecă sau se ciocnesc. Ceea ce conștientizăm nu este ceea ce simțim, ci ceea ce apare din această confluență.

Să presupunem, de exemplu, că mă vedeți ridicându-mi mâna dreaptă deasupra capului. Dacă eu și voi suntem pe o stradă din New York, probabil veți presupune că încerc să opresc un taxi. Dacă însă suntem într-o sală de clasă, veți ști că vreau să pun o întrebare sau să fac un comentariu. Același gest, cadru contextual diferit, învățare anterioară diferită. Nici n-ar trebui să vă gândiți la înțelesul semnului meu - ați ști pur și simplu, în mod „automat”, ce înseamnă.

Acesta este beneficiul unei stări mintale atunci când creează

un filtru eficient de sus în jos prin care interpretăm lumea. (în plus, acesta este și un exemplu de funcționare a neuronilor-oglindă, folosind învățarea anterioară pentru a determina intenția unei acțiuni.)

Darstările mintale ne pot și distorsiona percepțiile. Dacă ați fost abuzat fizic în copilărie, iar cadrul în care suntem în prezent este mai curând ambiguu - să zicem că suntem la o petrecere și avem o conversație mai încinsă -, interpretarea poate deveni mult mai dificilă. în acel context, dacă mi-aș ridica repede mâna ca să accentuez o idee, v-ați putea teme că sunt gata să vă lovesc. Fluxul vostru cortical de sus în jos poate domina inputul vizualdejosînsus, iarvoi mi-ați înțelege complet greșit intenția. Aici neuronii voștri oglindă v-ar distorsiona abilitatea de a mă vedea clar. Acesta este modul în care problemele și traumele nerezolvate pot crea un filtru de sus în jos reactiv. Altfel, fie v-ar plăcea discuția noastră aprinsă și ați fi receptiv la ideile mele, fie ați hotărî să plecați. Iarăși, același gest, rezultat diferit.

Când a învățat cum este modelată percepția de arhitectura coloanelor cortexului, Matthew a putut să înțeleagă ce se întâmpla cu stările sale mintale neintegrate. M-a urmărit atent când i-am descris cum interacțiunile noastre cu părinții mode

lează dezvoltarea noastră neuronală și filtrele de sus în jos și a fost intrigat de ideea că e normal să ai stări mintale diferite - și chiar conflictuale. Provocarea, a înțeles el în cele din urmă, nu era să scape de influențele de sus în jos (ceea ce nu putem face), ci să devină conștient când anume o stare de sine este reactivă din cauza trecutului, și nu receptivă la prezent.

Mai voiam să mă asigur că a înțeles cât de decisiv poate fluxuldesusînjosdominainputuldejosîn sus. Când suntem pe pilot automat, conștiința noastră „crede” ceea ce percepe. Nu există observare a minții, iar percepțiile, reacțiile

emoționale, opiniile și răspunsurile comportamentale, dependente de stări, sunt resimțite ca fiind justificate, ca fiind însăși realitatea absolută, și nu sunt distinse ca simple activități ale minții. înainte de terapie, „intuiția” și „simțul visceral” ale lui Matthew îi spuneau că iubitele sale erau respingătoare, iar el era complet convins de această comunicare distorsionată de sus în jos. Forțele de sus în jos pot modela într-o clipită ceea ce credem, pot distorsiona fidelitatea răspunsurilor instinctuale și pot pune în dificultate până și mult/prețuitul nostru sentiment al liberului-arbitru.

Și-atunci pe ce anume ne mai putem bizui? Cum putem ști cine suntem cu adevărat, ce e bine pentru noi, ce e adevărat? Dacă avem atât de multe stări ale minții, care dintre ele ne definesc și pe care ar trebui să le alegem ca să fim noi înșine? Răspunsurile la aceste întrebări fundamentale apar din integrarea stărilor.

INTEGRAREA STĂRILOR: INTER, INTRA, NOI

Integrarea stărilor implică racordarea a cel puțin trei dimensiuni diferite ale vieții noastre. Primul nivel al integrării este cel dintre stările noastre diferite - „inter”-dimensiunea. Trebuie să acceptăm multiplicitatea noastră, faptul că putem fi foarte diferiți de la o stare la alta, fie că e vorba despre cea atletică, intelectuală, sexuală, spirituală și despre multe altele. O colecție eterogenă de stări este cât se poate de normală pentru ființele umane. Cheia stării de bine este colaborarea dintre stări, nu vreo unitate rigidă și omogenă. Ideea că putem avea un singurfel de a fi, deplin consistent, esteîn același timp idealistă și nesănătoasă.

Al doilea nivel ai integrării stărilor are locîn interiorul („intra”) unei anumite stări. O stare are nevoie de coerență internă pentru a putea funcționa - pentru a-și atinge obiectivele eficient și fără să se dezintegreze interior. De exemplu, mă hotărăsc să merg la sală ca să-mi dezvolt forma fizică. Dacă nu mi-am permis niciodată să fiu un tip

atletic, dacă, atunci când eram un puști, am fost ridiculizat pentru stângăcia mea și încă simt vechea frică și confuzie, atunci va trebui să fac puțină muncă de reflecție cu mine însumi. Altfel, este probabil ca bagajul de probleme nerezolvate să-mi saboteze obiectivul. Probabil că nu m-as bucura de ceea ce as învăța si as merge la sală tot mai rar.

A treia dimensiune a integrării stărilor implică cine suntem în relații. Istoria proprie de viață ne modelează felul în care sentimentul că suntem un „eu” poate deveni parte dintr-o „stare-noi”, fără să fie anihilat în această alăturare. Ca să fim deschiși față de această stare-noi a minții trebuie să fim vulnerabili si receptivi -calități care le creează dificultăți multora dintre noi. în copilărie, Matthew n-a dispus de nicio stare-noi sigură, iar acum i se părea imposibil să ajungă într-o astfel de stare.

Eu și Matthew ne-am împărțit munca după aceste trei dimensiuni.

DESCURCAREA NODULUI RUȘINII

Poate vă întrebați: „Dar de ce nu s-a descotorosit Matthew pur și simplu de acele stări de rușine?” Matthew, omul de afaceri orientat spre rezultate, avea aceeași pornire: voia să „șteargă” acele aspecte ale sale pe care nu le putea suporta. Din nefericire, această abordare de tip „divide și distruge” pur și simplu nu funcționează. Fiecare dintre stările noastre împlinește o nevoie nesatisfăcută. Pentru a începe o integrare inter-stări, este important să abordăm aceste nevoi profunde, să le identificăm și să găsim moduri mai adaptabile și mai sănătoase de a le întâmpina și de a le satisface.

Și dacă stările noastre motivaționale de bază sunt în conflict? Unele stări colaborează bine (cea sexuală și cea ludică, de exemplu), dar altele se bat cap în cap. Astfel că trebuie să găsim calea pentru a conține, laolaltă, aceste

pulsiuni motivaționale puternice: nevoia de eficiență concentrată și nevoia de joc fără scop; pulsiunea de a ne monitoriza resursele (de timp, energie, bani, mâncare etc.) și cea de reproducere (copiii necesită multă energie, bani și mâncare - lucru adevărat atât pentru orășenii moderni, cât și pentru oamenii primitivi); nevoia de explorare (urmărirea intereselor noastre creatoare individuale) și nevoia de afiliere socială (pentru a rămâne membri cu un statut bun al familiei sau al comunității noastre e necesar să ne adaptăm la ceilalți). Aceste contradicții inerente sunt unul dintre motivele pentru care echilibrul și varietatea sunt atât de esențiale pentru sănătatea noastră.

Iată cum am abordat eu și Matthew stările conflictuale care-l sfâșiau.

Eu și Matthew am putut identifica ușor acea partea a sa care voia cu disperare să aibă un partener de viață. „Am trecut definitiv de perioada aceea de la douăzeci de ani”, mi-a spus, revă-zându-și viața sexuală de după încheierea liceului. „Vreau să mă așez la casa mea, dar se pare că nu pot găsi persoana potrivită.”

De fapt, în acel stadiu al vieții sale, persoana „potrivită” pe care trebuia să o găsească Matthew era el însuși. în timp ce o stare de sine voia apropiere și intimitate, altă stare de sine avea nevoie să-i protejeze vulnerabilitatea, iar o alta, diferită de celelalte, avea nevoie ca el să-și dovedească meritele. Aceste stări erau grupate în tipare de descărcări neuronale distincte în creierul lui Matthew - filtrând percepțiile cu totul altfel decât starea sa de „căutare a apropierii”.

Gândiți-vă la coloanele corticale ale lui Matthew: într-o stare de căutare a apropierii, vede o femeie atrăgătoare, iubita lui. în acea stare, o percepe ca fiind „potrivită” pentru el în atât de multe feluri - pentru intelectul, sexualitatea, personalitatea și umorul ei. Acestea sunt motivele pentru care este atras de ea. Dar apoi, pe măsură ce ea ține tot mai

mult la el, pe măsură ce ajunge să-l placă pentru că este o persoană minunată (și poate fi foarte minunat și bun), „ceva” în el se schimbă. Această schimba[A] am ajuns să înțelegem noi, eu și Matthew, era activarea unui alt set de stări de sine.

Rușinea organiza stările de sine ale lui Matthew într-un număr de dustere distincte, dar legate între ele. Una dintre ele era pur și simplu protectoare - dacă iubita lui este interesată de el, ar putea ajunge să-l cunoască și să descopere că, în adâncul său, e un mizerabil. Mai bine să o părăsească înainte ca ea să afle. Această stare îl mai proteja și de amenințarea eșecului sexual: dacă într- adevăr voia să fie aproape de o femeie, dacă relația lor conta într- adevăr, atunci ideea că ar putea „strica totul” era atât de stresantă, încât era mai bine să încheie relația înainte de a o face - exact așa cum, pe când avea douăzeci de ani, fusese mai bine să facă sex cu femei de care nu-i păsa, astfel că nu avusese importanță cum o făcea. Acesta era unul dintre multi-stratificatele motive pentru care Matthew devenea foarte preocupat de sine în mod anxios și își pierdea interesul sexual imediat ce iubita lui îl plăcea „prea mult”.

O altă stare de sine întemeiată pe rușine era mai punitivă. Dacă într- adevăr ea îl plăcea, atunci cum putea el s-o ierte vreodată? Pare acest raționament irațional? Iată care este

logica sa: dacă o femeie mă place, atunci trebuie să fie ceva în neregulă cu ea. Așa că de ce-aș vrea să fiu împreună cu ea? Rușinea explică această ecuație. Când suntem profund convinși că șinele nostru este deficient, toate aceste răspunsuri „iraționale” sunt cât se poate de logice.

Pulsiunea de cucerire a lui Matthew era o altă stare de sine întemeiată pe rușine. Când selecta femei „greu de prins”, o parte a sa simțea o compulsie totală să le cucerească. Niciodată nu alesese vreo femeie care să-l fi plăcut de la bun început - niciodată. Nici femeile cu atitudini pur și simplu

neutre față de el nu-i stârneau interesul. Pentru o stare de sine care încă încearcă să învingă o traumă veche, „cea mai bună” abordare este să recreeze tiparele de descărcare neuronală cât mai apropiate de original. Termenul clinic pentru această situație este *reconstituirea situației traumatice (traumatic reenactment).* în termeni cerebrali, el căuta factori declanșatori ai amintirilor, care să activeze stările de sine mereu pregătite să relaționeze cu femei reci și potențial abuzive, ce semănau cu mama sa. Matthew avea un dar de a le găsi - cel puțin aparent. <

Dar o altă stare de sine din copilăria lui Matthew era și ea activă: o stare infantilă ce avea nevoie de dragoste și de conexiune, pur și simplu. Câteva dintre iubitele lui au reușit să întrezărească această stare, ceea ce le făcea să-și deschidă inimile. îmi plăcea să-l aud vorbind despre aceste momente prețioase când reușea să accepte afecțiunea unei femei, chiar dacă autosabotarea întemeiată în rușine reapărea la scurt timp după aceea.

Așa că ce puteam face? Integrarea stărilor necesita ca Matthew să- și stabilizeze lentila observării minții, așa cum a făcut Jonathon în Capitolul 5. Pentru moment, am lăsat deoparte viața sa amoroasă și, în următoarele câteva săptămâni, ședințele noastre s-au concentrat asupra învățării unor tehnici de reflecție. Lui Matthew i-au plăcut metafora roții conștientizării și ideea că exercițiul mintal i-ar putea întări axul minții. Deși a fost sceptic la început, a descoperit că și scanarea corpului îi era utilă. Intensitatea cu care se angaja în aceste practici dădea impresia stării pe care o avea la muncă: ne propuneam un obiectiv, iar el îl urma cu o energie bine concentrată.

Dar Matthew a aflat curând că a accepta indiferent ce ieșea la iveală necesita un alt fel de conștientizare, l-a fost dificil să se deschidă lumii sale interioare fără să încerce a o controla. Să luăm sentimentul profund de repulsie care apărea ori de câte ori era în compania unei femei: el trebuia

să îi observe apariția, trebuia să fie obiectiv față de faptul că acesta era doar o parte a identității sale și trebuia să rămână deschis în fața durerii mai adânci care ÎVgenera.

Când i-am prezentat lui Matthew practica „stai cu ce simți” (pe care a învățat-o Anneîn Capitolul 7), a fost uluit de aparentul paradox al utilizării puterii minții doar pentru a fi curios și deschis, pentru a-și accepta lumea interioară. Curiozitatea, deschiderea și acceptarea, i- am spus, suntîn multe feluri ingredientele fundamentale ale iubirii. Iar Matthew mi-a spus că exact acestea lipsiseră din viața sa de copil.

Ca și în cazul Annei din Capitolul 7, pentru Matthew terapia necesita o dublă concentrare a atenției - una care să urmărească experiențele de fiecare clipă ale trecutului sau cu femeile cu care avea relații și alta care să fie ferm ancorată în prezent, cu mine, cel care eram în cabinet împreună cu el. De-a lungul multor ședințe dificile, am ajuns să vedem cât de brută era încă experiența respingerii și a terorii trăite în copilăria sa și de cât de mult sprijin avea nevoie pentru a „sta cu ele”. în plus, Matthew avea nevoie de multe abilități de integrare - bilaterală, verticală, a memoriei și narativă - pentru a transfera aceste amintiri implicite brute într-o formă mai explicită și mai flexibilă.

într-una dintre ședințe, Matthew și-a amintit că s-a dus în camera tatălui său să vadă dacă putea să se joace cu el. Probabil că avea vreo șase ani. Mama sa a intrat repede în cameră, l-a înșfăcat de braț și l-a scos pe ușă afară. „De câte ori trebuie să-ți spun să nu-l deranjezi cu prostiile tale?” a întrebat ea mustrător. Acum, în cabinetul meu, lui Matthew au început să-i tremure brațele. A văzut fața mamei lui și și-a amintit cât de tare îl înspăimântase furia ei. Iam cerut să „stea cu spaima aceea”, să o păstreze dinaintea minții lui. Am stat împreună cu teroarea aceasta și am văzut cum se transforma în tristețe. Matthew a început să plângă.

l-am arătat un fel de a se îmbrățișa[127], cu o mână deasupra inimii și cu cealaltă peste abdomen. Pentru mulți oameni, postura aceasta oferă o experiență puternică de automân-gâiere. Matthew nu avusese niciodată un mod de a se îngriji de durerea rușinii sale fără a încerca să scape de ea. Speram ca această tehnică să-l ajute să- și lărgească fereastra de toleranță. După câteva minute, mi-a spus că-l ajutase mult și am descoperit că pentru el - ca și pentru mine - poziționarea mâinii stângi pe inimă este cea mai liniștitoare. (Pentru majoritatea oamenilor, mâna cealaltă are acest efect.) îmbrățișându- se pe sine, el îmbrățișa memoria implicită a copilului care tânjea să fie iubit, acceptat și văzut drept ceea ce era.

Imediat ce Matthew a fost mai calm, au apărut și alte amintiri. Mi-a spus cum se apucase să distribuie presa cât de devreme a putut, de pe la doisprezece ani. Primii bani câștigați i-a folosit ca să cumpere un blender pentru mama sa, astfel încât ea să-i poată face milkshake-uri tatălui său. „Abia dacă a murmurat un mulțumesc”, a spus el. „La școală mă descurcam bine, îi cumpăram flori, mai târziu, la sfârșit de săptămână, spălam mașini ca să-i mai dau bani - nimic nu părea să o impresioneze.” Apoi, după o pauză, mi-a spus că și-a dat seama de un lucru: că indiferent ce se întâmplase cu

femeile din viața sa, n-ar fi putut dovedi niciodată că mama lui a fost bună și iubitoare cu el. Și indiferent cât de multe femei ar fi avut, nu avea cum să le demonstreze părinților săi că el era o persoană ce merita să fie iubită. Matthew începuse să descâlcească nodul rușinii.

Din acel moment, la adăpostul sigur al dialogurilor noastre reflexive, în Matthew părea să se instaureze un nou tip de stare de sine. într-o zi mi-a spus: „Mă simt de parcă ar exista un fel de loc solid în mine, de unde nu trebuie decât să văd, să observ și să colecționez toate experiențele”. A vorbit calm și întru câtva surprins de această descoperire, fapt pe

care eu l-am primit cu un sentiment de recunoștință.

GĂSIREA UNUI CENTRU

Există vreun sine central dedesubtul multelor noastre straturi de adaptare și de personalitate? Am vorbit despre multiplele noastre stări de sine, fiecare dintre ele având propria misiune de împlinire a pulsiunilor noastre motivați-onale: pentru conectare, pentru creativitate, pentru confort. Alte stări fuzionează împrejurul unei activități specifice: priceperea noastră la un anume sport, priceperea noastră în folosirea unui instrument muzical sau setul de abilități necesare la muncă sau la școală. Iar alte stări operează în câmpul rolurilor noastre sociale: conducerea unei organizații comunitare, găsirea unui partener, participarea la viața de familie, găsirea unor noi prieteni și păstrarea contactelor cu cei vechi.

Dar dedesubtul acestor stări de sine, cred, se află un sine central, în miezul căruia stă receptivitatea. Unii cercetători[128] numesc acest miez *ipseitate,* de la cuvântul latinesc *ipse,* care înseamnă „sine”. Ipseitatea este calitatea noastră de a fi „astfel”, ființa ce stă la temelia activității fiecăreia dintre stările noastre de sine. Multora dintre noi ne vine greu să ne

imaginăm acest sine receptiv, cu atât mai mult să îl simțim. Dar acesta este acel „tu” esențial dedesubtul narațiunii si al memoriei, al reactivității emoționale si al obiceiului. Din acest loc am putea suspenda fluxul influențelor de sus în jos și ne-am putea apropia de ceea ce se numește „mintea începătorului”. Când Matthew mi-a spus că găsise „acest loc solid” înăuntrul său, el a descris acest sine receptiv care stă dedesubtul fiecăreia dintre stările de sine ce sunt activate în viața noastră cotidiană. Dacă continua să-l dezvolte, acest sine putea deveni un sanctuar interior pentru el, deschis la ce este așa cum este, gata să primească orice vine la ușa

sa, poftind toate aspectele sale în adăpostul minții sale receptive.

Din experiența mea și a multor altora, știu că dezvoltarea lentilei observării minții ne asigură accesul spre acest sine receptiv situat dedesubtul straturilor de adaptare, chiar dincolo de starea noastră mintală din momentul prezent. Când ne dezvoltăm spațialitatea minții receptive, ajungem să ne vedem activitățile mintale, inclusiv stările minții, doar ca pe niște activități ale minții, nu ca pe totalitatea a ceea ce suntem. Rămânând în „axul” minții, putem împlini un simț al sinelui nostru receptiv, deschizându-ne către o lume de noi posibilități și creând condițiile de bază pentru integrarea stărilor.

STĂRI-NOI ÎN UNIUNE

Pe măsură ce trecea timpul, Matthew a început să se întâlnească cu alt fel de femei - femei pe care le considera interesante și atrăgătoare, nu doar provocatoare. La început, sentimentul nevoii de „vânătoare” se înstăpânea asupra lui, iar el era incomodat și „plictisit” ori de câte ori îl plăcea cineva. Dar, pe parcursul multelor luni de muncă interioară prin terapie, ajunsese să simtă altceva. Pentru el, a fi împreună devenise noul punct focal în relații, în locul vechiului impuls de a seduce și a cuceri. în cele din urmă, chiar a găsit acea persoană la care să țină, iar acum învață să trăiască în nesiguranța pe care o implică faptul de a fi apropiat de cineva. Devenind o parte a lui „noi”, Matthew este împins să-și experimenteze vulnerabilitatea și să rămână prezent, nu să lupte, să fugă ori să încremenească. Sentimentul rușinii mai reapare în diverse situații, dar de-acum își observă de obicei reactivitatea, în loc să acționeze pe baza ei. Nou-dezvoltatele sale abilități l-au eliberat de tiparele automate, astfel încât poate alege cum să răspundă. Eu și el credem că de-acum poate să-și creeze conexiunea iubitoare cu o femeie - și cu el însuși -, pe care o merită de atât de mult timp.

11

NEUROBIOLOGIA LUI „NOI"

A *fi avocatul celuilalt*

Denise a intrat în cabinetul meu cu un mers ce afirma siguranță și încredere în sine. Era urmată de soțul ei, Peter, ale cărui mers târșâit și privire lăsată-n pământ radiau deprimare. Tocmai veneau la prima lor ședință de terapie de cuplu. Denise stătea dreaptă în scaun, Peter era gârbovit pe canapea și imediat a luat în brațe o pernă mare ca pe un fel de scut. Nu era nevoie să fii psihiatru ca să vezi că acest cuplu avea probleme.

> - E un bleg, a declarat Denise. Și, mai mult, dependența lui măîngrețoșează!

Peter părea să nu aibă suflu când vorbea, dar asta nu l-a împiedicat să contraatace:

> - Nu-ți ia mult timp să-ți dai seama că treaba asta nu merge. Mam căsătorit cu o narcisistă. Ce-a fost în capul meu?

V-ați putea închipui, pe bună dreptate, că, date fiind atâta ostilitate și dispreț încă de la bun început, relația aceasta nu mai putea fi dreasă. Dar dincolo de furia și dezamăgirea acestui cuplu simțeam tristețe și singurătate - și probabil un dor, care îi putea motiva să se schimbe.

Denise și Peter erau căsătoriți de zece ani și aveau doi copii mici acasă - pe care spuneau că îi iubeau amândoi, dar pentru care se certau fără contenire. Amândoi se apropiau de 40 de ani și erau angajați în cariere profesionale intense. Denise era arhitectă, iar Peter, profesor la un conservator renumit și, din când în când, instrumentist. O vreme încercaseră consilierea de cuplu, dar au descoperit că eforturile lor de a „deschide liniile de comunicație” erau

inutile. Următoarele lor întâlniri, a spus Denise, aveau să fie cu avocații. Simțeau însă că aveau o datorie față de copii să mai încerce o dată, iar un prieten le sugerase să-mi facă o vizită.

Denise a continuat să-și expună nemulțumirile. Pe la începutul căsniciei lor, i s-a părut că totul „este in regulă , dar pe măsură ce-au trecut anii, ajunsese să-l vadă pe Peter ca fiind „foarte nesigur și solicitant”. Vorba ei apăsată și convinsă a creat în mintea mea imaginea unei reclame de neoane: EL E BOLNAV ȘI AR[A]NEVOIE DE AJUTOR. Ea știuse dintotdeauna că Peter era un „tip emotiv”, a spus ea, dar abia după ce au venit pe lume copiii și-a dat seama că de fapt era „slab”. Mi-a spus că nu putea, sau nu voia, să i se opună fiicei lor de doi ani, care-l „învârtea pe degete”, și-i permitea accese de furie pentru care Denise „nu avea timp”. Și nu era mai bun nici cu fiul lorde cinci ani, s-a plâns ea. „îl ia cu vorba bună și negociază și-i conferențiază, iar băiatul îl ignoră pur și simplu. Ar trebui să le spună amândurora să-nchidă pliscul și să facă ce li se spune!” a concluzionat ea. „Mi-am pierdut tot respectul pe care l-oi fi avut vreodată pentru el.”

Preocupările lui Peter se legau de faptul că se simțea izolat în căsnicia lor. „Denise e prea independentă și încăpățânată. E aspră cu copiii și cu mine. N-am văzut niciodată să fie caldă cu ei - de parcă ar fi un fel de șef fără inimă.” Peter a continuat spunând că se simțea singur și că nu simțea dragostea ei. în timp ce spunea aceste lucruri, nu ne-a privit nici pe mine, nici pe Denise. Părea trist și neajutorat.

VIEȚI LIPSITE DE ARMONIE

Creierul este un organ social, iar relațiile noastre unii cu ceilalți nu sunt un lux, ci un aliment esențial pentru supraviețuirea noastră. Dar atât Denise, cât și Peter trăiau un stres profund. în mod evident, felul în care relaționau unul cu celălalt putea fi orice, dar nu o sursă a stării de bine.

Ce puteam spera să obținem prin terapie? Era oare posibil ca vreunul din ei să se schimbe suficient, individual ori ca cuplu, astfel încât să-și armonizeze din nou relația? Uneori, cel mai bun lucru pe care-l poate face terapia de cuplu este să-i ajute pe cei doi indivizi să vadă cât de nepotriviți sunt, astfel încât să se despartă și să-și vadă mai departe de viață, în mod cert, Denise și Peter nu mai împărtășeau experiența de „a se simți simțit” de celălalt, dacă o cunoscuseră vreodată. Senzația că ești cu cineva care te cunoaște, care vrea să se conecteze cu tine, care are în minte cel mai bun interesai tău -acest aliment esențial lipsea din relația lor.

Le-am cerut să mă întâlnesc separat cu fiecare din ei înainte de a propune un plan de terapie. în aceste vizite, mi s-a confirmat că amândoi sperau din toată inima ca mariajul lor să fie salvat. Nu existau infidelități sau trădări și nici agende secrete ori convingeri ascunse că mariajul lor era mort și fără speranță. Când îi vedeam împreună, aveau astfel de ieșiri pline de dispreț reciproc și de spirit vindicativ ce pot condamna orice terapie la eșec. Dar când erau singuri cu mine, acel dor pe care îl simțisem dincolo de suprafață, la prima noastră întâlnire, a apărut iar; nu seîntâlneau cu mine „doarde dragul copiilor”. Peter părea mai puțin resemnat și negativ.
Vorbea despre respectul său față de puterea Denisei și despre faptul că fusese o vreme când ei doi „formaseră o echipă bună”. Inițial, Denise a fost mai distantă, dar pe măsură ce discuția noastră a continuat, mi s-a părut că se relaxa. Spre deosebire de atitudinea afișată la întâlnirea noastră în trei, când căuta greșelile soțului ei, mi-a spus că voia să vadă ce-ar putea face ca să îmbunătățească situația. Ceea ce a constituit o surpriză, dar mi-a întărit impresia că existau speranțe. Chiar dacă, până la urmă, n-ar fi rămas împreună, puteam măcar să-i ajut să se despartă amiabil, astfel încât să continue să-și crească împreună copiii cu cât mai puțină animozitate.

Și de aceea le-am spus că m-aș bucura să lucrăm împreună, iar ei au acceptat un număr limitat de ședințe. După șase întâlniri, urma să evaluăm unde eram și să luăm o decizie colectivă despre cum trebuie să continuăm. Ca prim pas, am simțit că puteam specula intenția pozitivă pe care-o exprimaseră în întâlnirile separate, astfel încât să-i ajut să iasă din tiparele lor defensive și reactive și să se îndrepte către mai multă deschidere și vulnerabilitate unul față de celălalt.

în mod ironic, tocmai aspectele care ni se par cele mai atrăgătoare la începutul unei relații devin trăsăturile care ne înnebunesc mai târziu la o persoană. La următoarea noastră ședință comună le-am pus întrebări despre începutul relației lor. Peter a spus că fusese atras de „independența, puterea și opiniile ferme” ale Denisei și s-a gândit că erau o bună „completare” a ceea ce credea că-i lipsește lui însuși. La început, a spus Denise, ce-a atras-o la Peter au fost „aspectul fizic, sensibilitatea și modul său de a vorbi despre sentimentele sale”. Nu știa exact de ce-i plăcuseră aceste trăsături, dar „i-au plăcut pur și simplu”. Peter a părut surprins, ba chiar părea să-și facă speranțe, când a spus Denise aceste cuvinte. Dar ea a continuat repetând că, în prezent, el i se părea „prea emotiv” și „extrem de nesigur”. Tonul ei critic a șters imediat privirea deschisă a lui Peter.

în drumul de la idilă la căsnicie ceva se schimbase. Amândoi deveniseră prea ocupați cu profesiile lor, iar relația lor trecuse în planul al doilea. Timpul a trecut, au venit copiii, iar ei s-au pomenit devenind tot mai iritați unul de celălalt, tot mai frecvent și cu o intensitate surprinzătoare.

Peter a descris un conflict obișnuit: el vrea „să fie aproape” de Denise, să discute cu ea despre ziua lui sau „doar să fie îmbrățișat” când vine de la muncă. Dar ea fie este ocupată cu rutina copiilor, fie doar „se dă înapoi” din fața lui și se retrage singură în biroul ei de- acasă. Răspunsul lui Peter la retragerea ei era să caute cu și mai multă intensitate

apropierea de ea. „Pur și simplu nu suport când mă blochează în felul ăsta”, a spus Peter. (în timp ce spunea toate acestea, fața Denisei a rămas complet neutră.) Dar dacă el protesta, Denise urla la el și-i spunea că cerea prea mult. Acum, zicea el, începuse să se îndoiască de propriile sentimente. Avea oare dreptul să vrea să fie aproape de soția sa - sau de oricine altcineva?

Cu timpul, acest tipar compus din apropierea lui și retragerea ei evoluase către un set de interacțiuni de distanțare. Nu puteau pune degetul pe niciun dezacord anume și nici să indice vreun eveniment care să marcheze începutul problemelor lor, dar, a spus Peter, relația lor părea moartă înpâ dinainte ca fiica lor, Carrie, să se nască. în timp ce Peter avea impresia că „murea în picioare”, Denise a spus inițial că ei ar putea „supraviețui” conflictelor lor „dacă m-ar lăsa în pace”. în ultimul an, viața lor sexuală se redusese într-atât, încât aproape că nu mai exista, iar Denise a spus că, din punctul ei de vedere, „era în regulă”. „Dar nu e în regulă pentru mine”, a replicat imediat Peter. Am mai aflat că Denise îi recomandase lui Peter încă de la începutul problemelor lor să meargă la terapeut, ceea ce el făcuse, dar n-a părut să se schimbe nimic - nici în el și nici în ea. Deși fiecare din ei avea, într-adevăr, nevoie de ceva terapie individuală, „noi”-ul alcătuit de Denise și Peter avea nevoie disperată de atenție.

Darîn spatele acestui tipar de interacțiune se ascundea mai mult decât „problemele de comunicare” pe care încercaseră să le redreseze prin consiliere. De fapt, Denise și Peter comunicau binișor, cel puțin la suprafață. Amândoi erau foarte articulați și chiar se ascultau unul pe celălalt - luaseră examenul de introducere în comunicare. Dar era atâta sărăcie de bunătate și compasiune în căsnicia lor! Denise și Peter vorbeau unul despre celălalt, în principal, ca despre o colecție de comportamente enervante, dureroase și nepotrivite. Niciunul nu arăta prea mult respect pentru mintea celuilalt și nici prea mult interes față de experiențele

interne ale celuilalt. Această lipsă de înțelegere *(insight)* și de empatie îi împiedica să găsească terenul comun de unde să înceapă să-și abordeze diferențele.

A TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ ÎN COMPANIA CELUILALT: RECEPTIVITATE ȘI REACTIVITATE

O abordare a terapiei de cuplu din perspectiva observării minții diferă de alte strategii prin aceea că noi suntem foarte atenți la fluxul de energie și informație - cum este acesta reglat de minte, cum este modelat de creier și cum este împărtășit în relația noastră. Era timpul să le prezint Denisei și lui Peter triunghiul stării de bine și noțiunea de integrare. Când le-am arătat modelul din palmă al creierului, am accentuat cu precădere modul în care creierul creează două stări distincte ale minții pe care le observasem la ei, astfel încât ei să priceapă diferența fundamentală dintre o stare deschisă și receptivă și una închisă și reactivă.

Pentru a-i ajuta să experimenteze direct această diferență, le-am prezentat un exercițiu simplu. Le-am spus că voi repeta un cuvânt de mai multe ori și le-am cerut să observe doar cum anume simțeau cuvântul acela în corpul lor. Primul cuvânt a fost „nu”, repetat ferm și cu oarecare severitate de șapte ori, la intervale de cam două secunde. Apoi, după altă pauză, am rostit clar, dar destul de blând „da”, de șapte ori. Denise a spus după aceea că simțise „nu”-ul ca pe ceva „rigid -chiar mă enerva”. Peter a spus că pe el îl făcea să se simtă „lăsat pe dinafară și pus la colț, de parcă aș fi fost certat”. în schimb, „da”-ul îl făcuse să se simtă „calm și cumva pașnic pe dinăuntru”. Denise a spus: „M-am bucurat când ai început să spui *da,* darîncă eram nervoasă din cauza lui *nu.* Mi-a luat ceva timp să mă relaxez și să mă simt bine”.

Acum că avuseseră o experiență imediată și simțită a diferenței dintre starea receptivă și cea reactivă, am continuat prin a le explica faptul că, atunci când sistemul nervos este reactiv, acesta este de fapt în starea

răspunsului de luptă-fugă-încre-menire, din care nu e posibil să te conectezi cu altă persoană. Am arătat spre modelul din palmă al creierului și le-am explicat cât de automat și de rapid răspunde trunchiul cerebral ori de câte ori ne simțim amenințați, fie fizic, fie emoțional. Când suntem complet concentrați asupra autoapărării, indiferent ce facem, am spus, nu ne putem deschide suficient pentru a auzi limpede cuvintele partenerului nostru. Starea noastră mintală poate răstălmăci chiar și comentarii neutre în declarații de război, distorsionând ceea ce auzim? pentru a se potrivi cu ceea ce ne înfricoșează.

Pe de altă parte, am continuat, când suntem receptivi, se activează o altă ramură a sistemului trunchiului cerebral. Felul în care au răspuns la „da” le sugerase deja ce se întâmplă: mușchii feței și corzile vocale se relaxează, tensiunea arterială și ritmul cardiac se normalizează, iar noi devenim mai deschiși la experimentarea a indiferent ce anume vrea să exprime cealaltă persoană. O stare receptivă inițiază sistemul de implicare socială, care ne conectează cu ceilalți.

în esență, receptivitatea este modul în care experimentăm faptul că suntem în siguranță și văzuți, iar reactivitatea este reflexul nostru de supraviețuire datorită căruia luptăm, fugim sau încremenim. Prima mea provocare pentru Denise și Peter a fost să le cer doar să observe starea în care se aflau - sau cea care apărea - atunci când începeau să discute. Dacă oricare din ei era sau se apropia de modul reactiv, ar fi trebuit să se oprească și să solicite „o pauză” sau „un time-out”, pe care cealaltă persoană trebuia să le respecte. Deocamdată, își puteau lua atât timp cât le trebuia pentru a se calma - dacă erau amândoi de acord să revină la masa tratativelor atunci când erau pregătiți.

Pe măsură ce ședințele noastre au progresat, Denise și Peter au început să recunoască cum se simțeau stările acestea în interacțiunile lor în timp real. La început, eu am fost cel care

le sugera o pauză, atunci când simțeam că vreunul din ei devenea reactiv, și-mi ridicam mâna, căci acesta era semnul convenit să indice că era momentul să-și acorde un respiro. Curând, fiecare din ei a învățat să detecteze acest sentiment reactiv interior - când sdlndepărtau de receptivitate - și au început să inițieze ei înșiși pauzele care-i revigorau. Erau puțin surprinși de cât de greu este să ceri o pauză când vorbește celălalt și de faptul că e cu atât mai greu să accepți pauza când vorbești tu însuți. La un moment dat, Peter a spus că resimțea semnalul pentru pauză al Denisei ca și cum i-ar fi zis „da' mai taci” (ceea ce a făcut-o pe Denise să se încrunte), dar apoi a continuat. A spus că tocmai realizase că astfel Denise își spunea si ei însesi să tacă. Iar atunci fata tensionată a Denisei sa relaxat puțin, iar eu i-am văzut ochii îmblânzindu-se ușor, de parcă tocmai ar fi descoperit ceva ascuns, dar important. Apoi ea l-a asigurat, cu un surâs ușor, că dacă voia să-i spună „să-nchidă gura”, trebuia să i-o spună de-a dreptul. Această scurtă interacțiune, încheiată într-o notă ușor umoristică, era un semn dătător de speranțe. Peter putea învăța să-și recunoască și să-și ajusteze percepțiile, iar Denise putea lua la cunoștință că el făcuse acest lucru și putea da dovadă de o privire mai obiectivă asupra propriului comportament. A fost un foarte mic moment de unire și de colaborare.

Odată, într-o ședință ulterioară, Peter i-a spus Denisei că își arăta din nou „latura ei narcisistă”, a vorbit calm, dar nu era greu de sesizat furia lui și intenția de a o insulta. înainte, Denise i-arfi replicat imediat cu o insultă, luând ca țintă sigură „dependența” emoțională a lui Peter, dar de data aceea și-a ridicat mâna. „încep să fiu reactivă și trebuie să ne oprim.” Au făcut amândoi o pauză și s-au concentrat asupra respirației. Aș vrea să fi avut o cameră de luat vederi în cabinet ca să vă pot arăta cum se desfășura tranzacția aceasta. După pauză, Peter a putut face cunoscut că izbucnirea lui se datora fricii. Ceea ce i-a permis lui Denise să aibă o percepție corectă a intenției sale - și să-l ierte pentru atacul lui. Ceea ce altădată i-ar fi făcut să bată mai

avan cuiele-n sicriul relației lor acum devenise o șansă de reparare și de reconstrucție a încrederii lor.

DESCHIDEREA LENTILEI OBSERVĂRII MINȚII

Denise și Peter fuseseră atât de mult din timpul petrecut împreună în stare de reactivitate, încât era pevoie să-și întărească abilitatea de bază de a intra într-o stare de conștientizare receptivă. Pentru a-i ajuta să se dezvețe de vechile tipare și să învețe altele noi, am consumat bună parte din a treia noastră ședință prezentându-le axul mintii si exercițiile elementare de *mindfulness* al respirației. Am folosit modelul din palmă al creierului pentru a le explica felul în care atenția concentrată poate ajuta la dezvoltarea zonelor prefrontale mediane si le-am mai explicat că dezvoltarea aceasta sprijinea ceea ce făceam împreună la terapie.

Când era mai tânăr, Peter făcuse puțină yoga, astfel că practicile elementare i s-au părut imediat liniștitoare. Dar, pentru Denise, a rămâne prezentă în acest fel era ceva nou si mi-a spus că exercițiile i se păreau stranii, inutile și întru câtva derutante. Am încurajat-o doar să observe acel sentiment straniu și să nu se aștepte ca această practică să facă ceva anume. Spre meritul ei, Denise s-a ținut de exerciții și le-a făcut acasă, dar a trecut ceva vreme până când s-a putut deschide vreunei senzații de claritate sau de liniște.

Desigur, de-acum știți că din punctul meu de vedere obiectivul acestor exerciții de integrare a conștiinței trece dincolo de dobândirea liniștii. Voiam să le ofer lui Peter și Denisei o modalitate de a-și spori capacitatea de a găsi acel loc central dincolo de adaptările lor individuale, de a găsi starea receptivă îngropată sub straturile de defensivă reactivă. în cazul lui Jonathon din Capitolul 5, întărirea circuitelor prefrontale i-a permis să se oprească și să evite

să fie măturat de schimbările violente de dispoziție și l-a «ajutat să-și stabilizeze mintea oscilantă. Nutream aceeași speranță pentru Denise și Peter: lărgirea axului prefrontal median le-ar fi permis să vadă dincolo de reacțiile proprii și astfel să se găsească unul pe altul.

Aveam încredere că în felul acesta îi ajutam să se găsească pe ei înșiși.

A DA UN SENS TRECUTULUI PENTRU A ELIBERA PREZENTUL

în a cincea și a șasea ședință am decis să conduc un interviu al atașamentului cu Denise și Peter, în timp ce fiecare avea să asculte desfășurarea poveștii celuilalt, l-am întrebat direct dacă aveau să respecte vulnerabilitatea pe care o implica acest interviu. Au fost de acord, atât verbal, cât și prin semnale nonverbale, pe care le-am putut sesiza limpede, că vor respecta lumea interioară a celuilalt așa cum avea să se vădească în interviuri. Acest acord, pe lângă bună voința elementară pe care o dovediseră în ședințele individuale, m-a făcut să simt că puteam desfășura această muncă în spiritul respectului.

Ceea ce s-a ivit, pe scurt, a fost că Peter avea o narațiune în general preocupată, ce revela continua sa frământare legată de probleme nerezolvate ale copilăriei. Pe de altă parte, Denise avea o narațiune dezinteresată/indiferentă, prin care minimiza nevoia sa de alți indivizi - și atunci, în copilărie, și acum, în prezent.

Peter era cel mai mic dintre cei patru frați, iar mama lui, în urma unui accident întâmplat la scurt timp după nașterea sa, a dezvoltat niște probleme cronice de spate. A trecut prin câteva operații, perioade de spitalizare și lungi intervale de convalescență la domiciliu, timp în care tatăl lui Peter și-a luat două slujbe de paznic, inclusiv cu schimburi de noapte, ca să o scoată la capăt cu cheltuielile. Cea mai mare soră a

lui Peter, Maggie, care era cu doisprezece ani mai în vârstă, a fost persoana care s-a îngrijit de Peter în timpul primilor săi ani de viață, dar, în adolescență, a devenit dependentă de droguri. (începuse cu analgezicele mamei lor, apoi trecuse la barbiturice și la alcool.) Maggie îl lăsa singur cu celelalte surori, de cinci și șapte ani, care, a spus Peter, „încercau să se descurce cum puteau”.

„încercam să mă apropii de mama , își amintea el, „iar uneori era bine, adică mă puteam baza pe ea. Aș zice că am fost apropiați o vreme, când eram mic. Știu că petrecea mult timp cu Maggie - pe ea o plăcea mai mult decât pe celelalte surori sau decât pe mine. Dar în majoritatea timpului ori era încuiată în camera ei, ori nu părea să-i pese. Nu-i păsa niciodată. Iar eu încă sunt singur”, a concluzionat Peter pe un ton întru câtva amar. Acest amestec al trecutului („încercam să mă apropii”) cu prezentul („Nu-i păsa niciodată. Iar eu încă sunt singur.”) nu indica numai o stare mintală preocupată, ci mai sugera ceva despre modul în care Peter o vedea pe Denise.

De-a lungul copilăriei lui Peter, tatăl lui fuma două pachete de țigări zilnic, ca să-și „ușureze stresul”, iar când Peter avea paisprezece ani, a murit în urma unui infarct. Mama lui și-a revenit întru câtva după aceea și a început să lucreze ca profesoară suplinitoare, dar Peter nu și-a reușit să se mai apropie de ea ca înainte. Era „o femeie tristă, deprimată, care a rămas singură” pentru tot restul vieții. (Murise cu zece ani înainte, la scurt timp după ce Peter s-a căsătorit cu Denise.) Peter a spus că întotdeauna s-a simțit responsabil pentru tristețea ei, mai ales în anii cât a fost ultimul copil rămas acasă. Muzica a devenit refugiul lui Peter. Talentul său i-a atras laudele pe care rareori le auzea acasă și i-a furnizat un mod de a-și canaliza energiile creatoare. Muzica i-a mai adus și o bursă la un conservator din celălalt colț al țării.

Când Peter a plecat la școală, era hotărât să rămână

independent din punct de vedere financiar, astfel încât „să nu trebuiască să depind altcineva pentru nimic”. A pierdut contactul cu surorile lui și a vizitat-o pe mama lui, cum a spus el, „din datorie”, numai o dată sau de două ori pe an. S-a descurcat bine la școală, și-a descoperit pasiunea pentru jazz și a fost primit la o facultate de muzicologie de renume, dar s-a pomenit implicat în relații romantice cu femei care cereau „prea mult de la mine” și care nu l-au ajutat niciodată să se simtă „în largul lui”. N-a reușit niciodată să le facă fericite, a spus. Era sigur că aveau să-l părăsească, dar se temea că n-aveau s-o facă. Relațiile acestea furtunoase l-au făcut capricios, iritabil și „instabil” și-și „pierdea cumpătul” chiar frecvent. Până și performanțele sale de pianist de jazz[129] au început să aibă de suferit. „Nu reușeam să intru în «spațiul mintal» în care să aibă loc improvizațiile. începusem chiar să mă gândesc să mă reîntorc la bucățile clasice pe care le puteam citi instantaneu de pe portativ.” Apoi, în timpul ultimului său an la facultate, Peter a întâlnit-o pe Denise la petrecerea unui prieten și s-a simțit „în siguranță” cu ea. Ea n-a cerut niciodată prea mult de la el, iar el a fost ușurat să

descopere că în relația lor „era destul spațiu încât să mă simt confortabil și să mă simt eu însumi”. Performanțele sale de jazz s-au îmbunătățit, iar lucrurile păreau să intre pe drumul cel bun în timpul primilor ani ai căsniciei lor.

Povestea lui Denise era foarte diferită. Părinții ei aveau o sănătate bună și n-au avut „niciun fel de probleme”, din câte-și amintea ea. De fapt, a spus că nu-și amintea prea multe detalii despre copilăria ei, cu excepția faptului că era „normală, cum ar trebui să fie o copilărie”. Poate vă amintiți că acest tip de rezumare vagă și de ambalare a detaliilor specifice sunt caracteristice narațiunilor dezinteresate/indiferente. Când am întrebat-o mai precis despre relațiile cu părinții ei - ce se întâmpla când era supărată sau când era despărțită de ei -, Denise a răspuns

astfel: „Mama mea se îngrijea bine de mine. Era curată și o bucătăreasă excelentă. Nu erau lucruri speciale - vreau să zic, nimic care să mă supere. Tata era la fel. Era inginer. Mama era secretară și aveam o casă foarte ordonată. Nu că așa ar fi trebuit să fie. Noi am ales asta.” Observați că întrebarea mea viza „relațiile”, dar răspunsul lui Denise s-a concentrat asupra indivizilor implicați - un tipar comun pentru cei cu un istoric de evitări și cu o atitudine adultă dezinteresată/indiferentă.

Apoi am ajuns la întrebările despre pierdere din interviul atașamentului. „Da”, a răspuns Denise. „Am pierdut pe cineva în copilărie. Fratele meu s-a îmbolnăvit de leucemie când aveam șapte ani. El n-avea decât doi ani și nu-mi amintesc mare lucru, decât că n-am mai vorbit despre moartea sa după ce el a murit. Părinții mei și-au continuat viața. N-a părut să se schimbe mare lucru, cred. Eram din nou numai noi trei.” Denise mi-a spus, pe un ton mai degrabă neutru, că uneori se întreba de ce nu vorbea nimeni niciodată despre moartea fratelui ei. Am mai făcut câteva încercări de a explora răspunsul emoțional al familiei la această pierdere, dar Denise a tot schimbat vorba.

în ciuda poziției ei exprimate că „relațiile nu contează”, speramcă nevoiafundamentală deconectarea Denisei era intactă și credeam că, dacă o abordam precaut, o putea conștientiza. Așa cum am spus și înainte, cercetările au dezvăluit că indivizii cu narațiuni dezinteresate/indiferente prezintă semne fiziologice care dovedesc că zonele limbice subcorticale și cele ale trunchiului cerebral încă înregistrează importanța relațiilor. Doar că, pur și simplu, zonele superioare ale cortexului, unde se creează conștiința, blochează această conștientizare pentru a supraviețui în vremuri aride. Cheia acestei chestiuni era să mă atiniez acestor circuite subterane mai adânci și să impulsionez abilitatea Denisei de a le integra în viața ei.

Către sfârșitul interviului cu Denise, m-am reîntors la

problema fratelui ei și am spus că probabil nu te puteai simți în siguranță trăind ceea ce simțise ea, într-o familie în care totul era atât de „organizat și curat” și membrii ei nu-și permiteau reacții în fața mortii unui cof5iL Denise s-a uitat la mine cu ochii larg deschiși. Era o privire foarte diferită de aceea încrezătoare în sine pe care o avusese când a intrat prima oară în cabinetul meu. Dar n-a spus niciun cuvânt. Nu încă. Doars-a uitat la mine, iar mintea mea a observat că ceva în ea se schimbase - ceva ce trebuia respectat, nu inspectat, și care nu trebuia abordat deschis în această etapă vulnerabilă a desfășurării ei interioare.

Atât Denise, cât și Peter au făcut tot ce le-a stat în putere ca să supraviețuiască unor copilării dificile, dar adaptările lor i-au lăsat pe amândoi cu o lacună în dezvoltarea lor, lacună pe care fiecare o umpluse pentru celălalt în mod magic atunci când s-au întâlnit prima oară. Cu toții tânjim - conștient sau nu - după ce n-am primit în trecut și după ce ne lipsește în prezent. Denise ar fi putut folosi ceva din felul în care își accesa Peter sentimentele și din abilitatea lui de a fi spontan și conectat la lumea lui interioară. Peter ar fi putut folosi ceva din capacitatea Denisei de a se detașa de emoțiile și de nevoile ei, de a se retrage puțin dinaintea experiențelor tumultuoase. Darîn loc să colaboreze și să învețe unul de la celălalt, se retră-seseră în extremele proprii, așa cum prea des se întâmplă în cazul cuplurilor ce trec prin perioade stresante. Iar acum erau înțepeniți în acești poli îndepărtați.

DECIZIA SCHIMBĂRII

Imaginați-vă felul în care mintea Denisei îi sculptase creierul, astfel încât să poată crește într-un deșert emoțional. Ca răspuns la un atașament évitant al ambilor părinți (cea mai probabilă explicație pentru narațiunea dezinteresată/indife-rentă), ea își scosese din funcțiune circuitele creierului care aveau nevoie de apropiere și de conectare: adică emisfera dreaptă, cea responsabilă de

relații și de emoții și concentrată asupra indicilor somatici. Așa ajunsese să fie „șefa fără inimă”, deconectată de lumea interioară proprie, de sentimentele și de senzațiile ei somatice. La fel ca Stuart, părea să fi căutat refugiu în modul de viață stâng, cel logic, liniar, lingvistic și literal. Și, la fel ca Anne, care se izolase de la gât în jos, Denise părea să fie deconectată de lumea ei subcoțticală. Chiar și în munca ei de arhitectă, se mărginise mai curând la proiecte industriale și de birouri, fără a se implica în proiecte pentru locuințe sau pentru locuri destinate comunității, cum ar fi școlile, muzeele și bibliotecile.

întrebarea era dacă Denise voia să perpetueze acest mod de a fi, de deconectare emoțională. M-am gândit că aș putea să o ajut, începând de la distanța sigură a științei și apelând la mintea ei foarte vizuală de arhitectă. Folosind o machetă din plastic a creierului, supradimensionată, i-am arătat emisferele, indicând modul în care corpul calos lega cele două jumătăți și explicându-i cum era posibil ca aceste conexiuni să fi fost închise. în plus, i-am împrumutat o carte pentru părinți în care am descris aceste adaptări ale creierului. Odată ce aceste realități sinaptice au devenit limpezi în mintea ei, i- am mai amintit că creierul este deschis la schimbare de-a lungul întregii vieți. Pentru că este receptiv la concentrarea atenției și la experiențele pe care le creăm în mod intenționat, existau speranțe mari ca aceste conexiuni neuronale nerealizate să poată fi stimulate să se dezvolte.

Am formulat această idee ca pe o invitație din partea mea și ca pe o oportunitate de a crește, nu ca pe ceva ce trebuia făcut pentru a îndeplini cererile lui Peter. Era un punct esențial. Experiența de viață a oamenilor în ceea ce privește atașamentul îi face pe unii să fie prea repede dispuși să se conformeze la așteptările altora, în timp ce pe alții, să blocheze orice fel de input de la cei apropiați. Aceste condiții pot distorsiona motivația schimbării. Invitația la colaborare funcționează mai bine de[A]at emiterea unui ultimatum de

genul: „schimbă-te, altfel...” Denise putea alege să rămână aceeași, am spus. La urma urmei, era alegerea ei, dar i- am cerut să cumpănească la această ofertă în săptămâna următoare, înainte de a se hotărî să urmeze un drum sau altul.

în ce-l privește pe Peter, el trebuia să afle cum anume valul de sentimente ce-l inundau era legat de experiențele sale relaționale timpurii. Senzația de a fi ignorat, de a nu fi „văzut”, în indiferent ce fel, funcționa ca un declanșator absolut în cazul lui. Uneori, trecea brusc de la negocierile cu copiii la țipat la ei. Dacă Denise încheia brusc o discuție în care nu erau de acord, se învârtea prost dispus prin casă, fără chef de nimic. Dar dacă ea se retrăgea în biroul ei și încuia ușa, era posibil ca el să-și schimbe dispoziția și să bată la ușă, cerând să fie lăsat să intre. Iar la școala de muzică unde preda putea izbucni plin de frustrare, dacă nu era consultat în privința schimbărilor din orarul elevilor săi. (Directorul „îl ignora și nu-l respecta”, mi-a spus.) Aceste reacții ce țin de „calea inferioră” sugerau că cortexul său prefrontal era predispus la a fi scos din funcțiune și că procesele emisferei sale drepte puteau copleși influența echilibrantă a celei stângi. De fapt, Peter tindea spre haos, în timp ce Denise înclina spre rigiditate. Erau captivi pe malurile opuse ale fluviului integrării.

Dacă, asemenea lui Denise, v-ați petrecut copilăria într-un deșert emoțional, legăturile cu ceilalți nu vă oferă nicio sintonizare hrănitoare, putând fi de fapt chiar déréglante. Ferestrele voastre de toleranță pentru conectarea reciprocă, și cu atât mai mult pentru intimitatea profundă, ar putea fi foarte înguste. Una dintre strategiile de adaptare pe care le-ați putea avea la dispoziție ar fi aceea de a vă închide circuitul care vă reamintește repetat ce anume lipsește.

Dacă părinții Denisei nu vorbeau niciodată despre sentimentele lor după moartea fratelui ei, dacă ei nu au acceptat niciodată această pierdere și nu au recunoscut-o ca

atare, este puțin probabil ca Denise să se fi simțit în siguranță în vreun colțișor din lumea ei interioară. Ar fi existat prea puțină comuniune, prea puține momente de rezonanță care să creeze un „noi”, prea puțină apropiere care să-i aline sentimentul de izolare.

Istoria copilăriei lui Peter, cu tatăl responsabil, dar absent, și cu îngrijirea inconstantă atât din partea mamei, cât și a surorii sale, îi modelase circuitele de rezonanță într-un fel diferit. Sprijinul era intermitent și atât dependența surorii sale, cât și recursul mamei sale la analgezice creaseră, probabil, momente de comunicare impredictibilă și copleșitoare. Mama sa era amorțită emoțional[130] și de depresie. S-a dovedit că dezvoltarea creierului copilului este serios afectată dacă crește lângă o mamă depresivă; pentru copil, e ca și cum ar trăi într-un experiment continuu cu „fețe imobile”[131]. în timpul primilor ani de viață, Peter avusese nevoie să-și amplifice circuitele atașamentului pentru a încerca să stabilească o conexiune, de orice fel, iar fereastra sa de toleranță față de deconectare s-a îngustat, astfel încât, la cel mai mic semn de respingere, se retrăgea în suferință sau izbucnea într-o furie haotică.

M-am străduit să le explic Denisei și lui Peter că, deși starea sa mintală din prezent era, parțial, produsul trecutului său dificil, disperarea și singurătatea pe care le experimenta acum Peter erau răspunsuri la experiențele reale pe care le trăia acum cu Denise. Totuși, tiparul de răspuns care se formase în copilăria sa ajutase la alimentarea unei bucle de feedback negativ continuu în care el și Denise erau captivi, iar retragerea reactivă a Denisei din fața neajutorării sale îl împingea și mai adânc în izolare și disperare. Noi ne puteam concentra munca pe viețile lor prezente, iar trecutul avea să vină spre noi, gata să fie limpezit și explorat.

Acum întrebarea era dacă el își putea liniști angoasa suficient pentru a ajuta la crearea unui spațiu al vindecării

pentru ei amândoi, astfel încât săjajungă la o conectare sporită atât în mințile lor individuale, cât și în relația lor. Ruperea ciclului agitației și deconectării nu era responsabilitatea cuiva anume, individual. Cumva sistemul diadic, modul disfuncțional în care acest cuplu acționa împreună, trebuia schimbat.

Pentru Peter, alegerea a fost aceasta: dacă voia să meargă înainte având-o ca parteneră pe Denise, trebuia să învețe să-și regleze mai eficient stresul intern, astfel încât gama răspunsurilor Denisei care nu-l provocau să se lărgească. Munca Denisei ar fi implicat să învețe să fie mai conectată - mai întâi cu propriul corp și cu emoțiile ei, iar apoi cu lumea interioară a lui Peter. în plus, avea să fie provocată să-și lărgească fereastra toleranței, devenind tolerantă față de semnalele lui Peter, astfel încât să nu se închidă imediat ce sesiza nevoile sale. Am descris toate acestea ca pe „două marje de creștere”[132], care ar putea fi primul obiectiv al unei terapii pe o perioadă mai îndelungată.

După o săptămână de reflecție, atât Peter, cât și Denise au ales să ne continuăm munca împreună, chiar și după cele șase ședințe asupra cărora căzuserăm de acord la început.

OGLINZI DISTORSIONATE

în dimineața dinaintea următoarei noastre ședințe, când m-am trezit, îmi răsuna în minte melodia unuia dintre cântecele mele preferate, „Carolina in My Mind”, al lui James Taylor. însă avea un text schimbat:

în mintea mea sunt condus de neuronii-oglindă.

Chiar nu poți vedea intenția,

Chiar nu poți simți emoția?

Nu-i ca și cum istoria ar veni tiptil din urmă?

Căci sunt condus de neuronii-oglindă din mintea mea, Și-i o adunare sfântă de alții între noi.

Poate că suntem pe partea întunecată a drumului

Ce pare că merge la nesfârșit, pentru vecie.

Trebuie să mă ierți

Căci mintea mea-i condusă de neuronii-oglindă.

Nu aveam de gând să-mi împărtășesc incursiunile muzicale cu Denise și cu Peter, dar cuvintele acelea îmi aminteau încotro trebuia să ne îndreptăm.

După cum probabil că vă amintiți din capitolul „Călătorind pe circuitele de rezonanță” (p. 98), neuronii-oglindă sunt antenele care receptează informațiile despre intențiile și sentimentele celorlalți și creează în noi atât rezonanța emoțională, cât și imitația comportamentală. Ne angajăm în oglindire automat și spontan, fără efort conștient sau intenție, în mintea mea, „adunarea sfântă de alții” care ne împinge pe „partea întunecată a drumului” sunt influențele mai puțin decât optime din relațiile noastre timpurii, care ne încețoșează sau distorsionează oglinzile.

Sistemul de neuroni-oglindă „învață”[133] din modul în care asociază stările noastre interioare cu ceea ce vedem la alții. După ce le-am explicat acest lucru Denisei și lui Peter, le-am cerut să se gândească la modul în care viețile lor individuale trecute ar fi putut crea reactivitatea pe care o experimentau unul față de celălalt Era izbitor, le-am spus, că, atunci când îi intervievam separat, fiecare din ei era nu numai receptiv față de mine, dar și deschis față de calitățile celuilalt. Și totuși, când erau împreună, totul părea să o ia razna. „Poate ar fi mai bine dacă noi am trăi în case separate”, a spus sarcastic Denise și, pentru prima oară în ședințele noastre comune, zâmbea cu toată fața.

Faptul că folosise cuvântul „noi” era un alt semn bun. Am observat că-l folosea rareori când vorbea despre sine și despre Peter și m-am întrebat dacă gândea vreodată în termenii aceștia. Atașamentul évitant creează un simț deficitar al importanței uniunii, blocând distribuirea semnalelor din emisfera dreaptă. Acestea sunt tocmai semnalele pe care sistemul neuronilor-oglindă le folosește pentru a-l simula pe celălalt din noi înșine și pentru a construi harta neuronală a simțului interdependent de „sine”. Acesta este modul în care putem fi simultan un „eu” și o parte a lui „noi”. Denise nu părea să-și fi dezvoltat prea mult această capacitate.

Acum gândiți-vă la neuronii-oglindă ai lui Peter. S-a născut gata să se conecteze, gata să lege ceea ce vede la alții cu ceea ce face el și cu ceea ce simte în sinea sa. Dar dacă acei alții sunt uneori sintonizați și clari, însă mai ades nu sunt disponibili, iar alteori sunt intruzivi și năucitori? Sentimentul de a nu se putea baza pe ei și confuzia impregnează ceea ce vede Peter în mințile altora; în plus, ei îi modelează experiența propriei minți și chiar felul în care se creează și se cunoaște pe sine. în termeni simpli, el are un sine „confuz”.

Narațiunea „preocupată” a adultului Peter sugerează un atașament ambivalent în copilărie și, drept consecință, o amplificare a sistemului său de atașament. Era împins în mod repetat într-o stare reactivă de alarmă. Oare figura atașamentului meu este aici să mă mângâie și să mă protejeze? Pot avea încredere că se va ocupa de mine și că mă va ține în siguranță? Aceste experiențe ar fi avut ca efect amorsarea creierului lui Peter, pentru a fi activat mai ales de depresia mamei sale și de doliul nerezolvat după moartea tatălui, pe care el nu le putea vindeca, așa cum spunea la un moment dat, „oricât de mult aș fi exersat și oricât de bine m-aș fi descurcat, oricât de mult aș fi încercat”. Aceste experiențe au devenit, de asemenea, parte a memoriei sale implicite, stări mintale neancorate, venite

din trecut, dar capabile să-i modeleze starea mintală din prezent.

Studiile au demonstrat că creierul indivizilor cu un istoric de atașament ambivalent este, de fapt, mult mai sensibil la feedback-ul negativ: la aceștia, amigdala sistemului limbic se activează[134] mai rapid, ca răspuns la vederea fețelor mânioase. Sensibilitatea lui Peterfață deostilitatea și respingerea Denisei se încadrau în această imagine. Aceleași studii au arătat că, la indivizii cu istorii de evitare, circuitele recompensei sociale sunt de fapt înfrânate: aceștia răspund mai puțin la fețele zâmbitoare. Ceea ce ar exptica rezistența Denisei chiar și față de încercările de conectare pozitive din partea lui Peter. Dacă Denise și Peter își puteau vedea divergențele ca parțial întemeiate pe sensibilități cerebrale diferite, atunci puteau depăși obiceiul învinovățirii reciproce.

INTRĂ CORPUL

Știam că aceste idei erau prea mult de digerat pentru Denise și pentru Peter, dar voiam să clarific cadrul colaborării noastre: nu căutam un vinovat pentru situația lor prezentă -iar ei aveau nevoie unul de celălalt pentru a-și sprijini creșterea personală și a relației lor. Pe deasupra, ca să-l perceapă în șinele lor pe celălalt, trebuia să fie deschiși tuturor senzațiilor subcorticale - de la zonele limbice, de la trunchiul cerebral și de la întregul corp -, fapt ce avea să creeze și să indice rezonanță. înainte să devină „noi”, trebuia să-i ajut să găsească conexiunea cu propriile corpuri, ceea ce aveam să fac învățându-i pe fiecare scanarea corporală.

în următoarea noastră ședință - având toate acestea în minte - am fost profund mișcat observându-i pe Denise și pe Peter desfășurând scanarea corporală, împreună, concentrați și hotărâți. Când au ieșit amândoi din practica

interioară, în cabinet era o liniște palpabilă, pe care nu o puteam descrie. Fețele lor păreau mai blânde, tonul vocii lui Denise mi se părea mai relaxat, îngrijorarea de pe fața lui Peter se topise. Era o deschidere, chiar și numai după această primă exersare, pe care cred că și ei doi o puteau simți. N-am vorbit mult despre ea, dar din câte se părea toți ttei am răsuflat ușurați.

în ședințele următoare, o scurtă scanare corporală avea să devină punctul de pornire - sau la care puteam reveni atunci când aveau nevoie de o pauză în urma unei interacțiuni ce devenea reactivă. Ancorându-se în lumea interioară a corpurilor lor, creau un loc adăpostit pentru amândoi.

DIFERENȚIERE ȘI CONECTARE

Cuplurile sintonizate se leagă într-un act de dragoste mintală, o uniune a minților, în care doi indivizi creează acel simț frumos și rezonant al devenirii unui „noi”. Intimitatea ce înflorește astfel poate fi uimitoare, dar călătoria care duce într-acolo și truda de a rămâne acolo pot fi dure. Ca să se lege într-un „noi”, un cuplu mai trebuie să fie diferențiat în două „eu”-uri.

Marja de creștere a Denisei necesita ca ea să-și lărgească axul minții pentru a putea conștientiza - încet și sigur - senzațiile somatice și stările emoționale limbice care înainte trecuseră nedetectate de radarul atenției ei conștiente *(conscious attention).* Am învățat-o un proces simplu prin care să poată accesa deliberat senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile (SIFT - „cernere”, în lb. rom. - acronim pentru *Sensations, Images, Feelings, Thoughts - N. tr.)* pe care înainte le blocase. Folosind filtrul SIFT ca pe o listă de criterii, i- am cerut să-și selecteze răspunsurile la evenimentele zilnice. Denise era de obicei conștientă de gândurile ei - se simțea confortabil în emisfera stângă logică. Dar mai exista o întreagă lume pe care ea trebuia să o exploreze: senzațiile, imaginile și sentimentele emisferei

sale drepte, inclusiv lucrurile după care tânjea din adâncul ei, dar care-i fuseseră ascunse încă din copilărie. Cernându-și experiențele prin sita SIFT era un mod treptat și sigur de a-și începe explorările.

Peter lucra la propria marjă de creștere pentru a-și lărgi ferestrele toleranței de a fi singur. Pe măsură ce era tot mai sintonizat la corpul său, și-a folosit capacitatea incipientă a emisferei stângi de a „a numi și a domoli”. Când Denise avea nevoie să se retragă în sine și să cugete în timpul unei discuții, el conștientiza că inima lui începea să bată mai tare, că i se încleștau fălcile și că își strângea pumnii. Apoi urma să-și folosească etichetele mintale învățate în practicile de *mindfulness* pentru a-și numi sentimentele - „furie”, sau „frustrare”, sau „disperare”. A descoperit că dacă făcea o pauză, valul emoțional avea doar să crească și să descrească în spațiul minții lui. La fel cum a învățat să spună: „un sentiment nu este un fapt”.

Uzând de axul minții sale, Peter își putea folosi puterea emisferei stângi pentru a eticheta și a descrie, pentru a aborda, și nu a se retrage. Puterea emisferei sale drepte îi rămăsese intactă - sentimentele interioare și hărțile corpului său erau pe de-a întregul prezente -, dar lumea sa interioară nu-l mai arunca în haos.

Odată ce Denise și Peter au început să creeze mai multă integrare înăuntrul lor, am simțit că erau pregătiți să se concentreze mai direct asupra relației lor. Am vrut să-l ajut pe fiecare să simtă mintea celuilalt cu respectul necesar și să-și poată împărtăși amintirile și narațiunile. Apoi au putut, în cuplu, să dea un sens trecutelor experiențe individuale și să înțeleagă cum fusese modelată parțial istoria lor împreună de adaptările pentru supraviețuire adoptate în copilărie. Acum, împreună, se puteau ajuta pe ei înșiși să descopere lumea lui „noi”.

l-am provocat pe fiecare în parte să devină experți în

simțirea și respectarea minții celuilalt: cu deschiderea, curiozitatea și acceptarea care creează dragostea, fiecare putea să-l abordeze pe celălalt atât ca interpret, cât și ca suporter. „Sarcina fiecăruia dintre voi”, le-am spus, „este să deveniți avocatul lumii interioare a celuilalt.”

Cu această sarcină, Denise avea să încerce să citească indiciile nonverbale emise de Peter și să-și lase propriul corp să fie receptiv la orice simțea ea în el. Putea să-și lase sistemul neuronilor-oglindă îmbibat de semnalele lui și să-și transforme propria stare interioară. La începutul muncii noastre, poate că Denise ar fi plecat de îndată ce-ar fi auzit enunțată sarcina aceasta. Acum însă era capabilă nu doar să rămână receptivă, dar și să devină un avocat pledant pentru Peter.

într-o zi când au venit amândoi, Peter mi-a spus următoarea poveste. Cu două zile înainte aflase că, la conducerea catedrei de pian de la conservatorul unde lucra, urma să fie promovat un nou instructor. Peter avea avantajul vechimii și își dorea postul acela. Acum noul coleg putea fi șeful iui. în trecut, Denise exprimase destule păreri despre „manierele temperate” ale lui Peter la muncă. îi atrăsese în repetate rânduri atenția că cei de la școală îl împiedicau să se afirme sau să obțină ceea ce credea ea că merita el. Dar acum Denise și-a dat seama că a fi avocata lui Peter nu însemna doar să-i recunoască talentul muzical sau să-i apere dreptul la promovare. De data aceasta a putut pur și simplu să fie deschisă la sentimentele lui de dezamăgire când Peter a sosit acasă.

> - M-a întrebat cum mă simt, a spus Peter, și a vrut să știe toate detaliile despre cum am aflat vestea și cum am reacționat. Știi, a continuat el, în trecut s-ar fi lamentat că-s bleg -și mi-ar fi spus ea ce ar fi trebuit să fac. Nu-mi venea să cred că mă asculta. Mam simțit bine.

M-am gândit o clipă că Denise s-ar fi putut fixa pe cuvântul „bleg” și că s-ar fi putut simți jignită, dar ea zâmbea, l-a vorbit direct lui Peter.

> - Știi, a spus ea, am simțit cât de deprimat erai în clipa în care-ai intrat pe ușă și apoi, când mi-ai spus de tipul ăsta, am știut că ți- a fost greu. M-am gândit la Maggie - și că maică-ta o prefera pe ea - și cum directorul ți-a făcut acum exact același lucru.

în loc să sporească umilința lui Peter, Denise s-a aliniat lumii lui interioare - și a devenit cu adevărat apărătorul lui.

Cu propriile cuvinte, Peter a fost „dat pe spate” de ideea că Denise chiar putea să-l *vadă* și să-i apere dreptul la propriile sentimente. Peter, pe de altă parte, încerca în mod conștient să respecte nevoia Denisei de a avea mai .multă distanță, mai ales în momentele stresante. Pentru Peter era ceva nou să aibă în minte nevoile Denisei, fără să-și exprime impulsiv frustrarea atunci când ea nu venea în întâmpinarea dorinței lui de apropiere. El învăța puterea intervenției corticale - să elibereze acel GABA-gel din regiunea sa prefrontală mediană în amigdala sa iritată, pentru a-i domoli excitarea. Fiecare dintre ei își flexibiliza intenționat adaptările timpurii pentru a-l întâlni pe celălalt undeva la mijloc.

Speram că bunăvoința întrupată în aceste intenții avea să activeze sentimente de siguranță atât pentru Denise, cât și pentru Peter, permițând modurilor de alertă să se relaxeze și să producă un sentiment de conexiune și de deschidere. Era de parcă regiunile lor prefrontale mediane din vârful circuitelor de rezonanță învățau un nou fel de a fi. Cheia era să nu-și ia vechile tipare de răspuns, ale lor proprii sau ale celuilalt, atât de în serios, așa de personal. Spus simplu, reactivitatea întunecă limpezimea vederii. Ei trebuiau să se dezvețe de acele răspunsuri automate vechi înainte de a putea crea împreună o stare nouă, mai receptivă.

Cum Denise ajunsese să aprecieze eforturile lui Peter și nou-

descoperita sa abilitate de a-i lăsa „spațiu”, propria ei marjă de creștere s-a deplasat. A început să observe noi senzații interioare - o rigiditate în gât, greutate în piept, o senzație de gol în stomac. Dar în loc să se lepede de ele, Denise învăța „să lase senzațiile acestea să fie”. Uneori, știa ce însemnau, dar mai des trebuia să rămână cu ele. A spus că începea să aibă încredere în corpul ei, că avea să o înștiințeze ce anume contează. „Chiar dacă capul îmi spune că nu se întâmplă nimic, acum pot simți ceva, ca o alarmă internă, care- mi spune adevărul.”

Pe măsură ce ședințele noastre au continuat, Denise a ajuns să se simtă mai deschisă față de aceste sentimente și față de nevoia ei de
a fi aproape de Peter. Curiozitatea față de lumea interioară, a ei și a lui Peter, era locul ei de pornire. Așa am explorat felul în care, în copilărie, nu i se oferise niciodată darul de a fi văzută de alții și sprijinită în felul de a simți. Era ceva ce trăia acum cu Peter. A început să-și reamintească puțin din singurătatea și frica pe care le simțise când fratele ei a murit și despre liniștea ciudată ce se instaurase în casă curând după aceea. Acestea nu erau revelații dramatice - indivizii cu istorii de evitare nu au amintiri autobiografice vii la care să revină. Acum însă Denise-mama putea să-și mobilizeze imaginația și empatia pentru fetița care fusese odată. N-a lăcrimat, dar în acel moment vulnerabilitatea ei a umplut spațiul dintre noi.

în ziua aceea, să fiu împreună cu Denise în cabinet a însemnat să observ cum i se deschidea un nou drum în viață. Ceva pozitiv începuse să crească înăuntrul ei - un sentiment de energie aproape palpabil, o nouă generozitate față de ea însăși, față de Peter și față de copii.

0 „ROATĂ-NOI A CONȘTIENTIZĂRII"

în lunile ce-au urmat, Denise și Peter au acceptat urcușurile și coborâșurile progresului lor. Deși la început se îndoiau

amândoi că schimbarea era posibilă, acum începuseră să vadă roadele eforturilor lor. Foloseam o parte din fiecare ședință pentru a explora problemecareapăruseră întimpulsăptămânii-dezacorduri despre cum trebuia procedat cu copiii, neînțelegeri despre planuri sociale, lucruri care declanșau vechi tipare de apropiere și de retragere. Atenția continuă la desfășurarea narațiunii lor comune se împletea în munca noastră, conectând experiențele prezentului cu înțelesuri din trecut, astfel încât provocările să devină oportunități de creștere continuă.

într-o zi, Denise a vrut să vorbească despre o seară din săptămâna anterioară, când trebuia să rămână la birou până foarte târziu ca să termine un proiect imens. îi spusese lui Peter ce urma să se întâmple, dar el uitase și s-a enervat când ea n-a ajuns acasă la cină. A sunat-o la birou, foarte iritat, iar Denise, la rândul ei, a reacționat la scăparea lui - el nu luase în seamă acest proiect mare, foarte important pentru ea. „l-am spus că aveam să întârzii, iar el pur și simplu nu m-a ascultat”, a spus ea. Dar în seara aceea, în loc să poarte discuții aprinse pe seama nemulțumirilor lor, au hotărât să se concentreze la ceea ce simțise *celălalt.*

> - Nu-mi venea să-mi cred ochilor când Denise s-a întors acasă, a spus Peter, privind-o cu admirație. A venit la etaj și a spus: „Uau, deja ai dus copiii la culcare?”, iar apoi a întrebat dacă se putea așeza să discutăm.
>
> - Am zis că putem pur și simplu asculta ce are celălalt de zis - așa cum facem aici - și să ne asumăm ceea ce simțim, nu să arătăm cu degetul și să învinovățim. Ca să spun adevărul, a continuat Denise, m-a surprins că cei mici nu erau treji, alergând prin casă - și m-am simțit recunoscătoare că nu trebuia să mă ocup de ei în clipa aceea.

(Peter lucrase ca să stabilească limite clare cu copiii și să le

asigure structura de care aveau nevoie - structură de care el n-a avut niciodată parte, dar pentru impunerea căreia, inițial, se simțise vinovat și „neiubitor”. Era ceva nou pentru Peter să se simtă confortabil spunându-le copiilor „nu” înainte de a ajunge în punctul în care era gata să dea în clocot.)

Denise a continuat:

> - Peter mi-a spus că fusese nerăbdător să ia cina cu mine în seara aceea. Era a doua zi după marele lui concert și voia să vorbească despre numeroasele reacții pozitive pe care le primise. Cum eu nu eram acolo, el a resimțit lipsa mea ca pe o respingere. în trecut i-aș fi spus pur și simplu să-și țină gura, dar acum îi puteam simți tristețea, așa că l-am ascultat. Chestia este că într-adevăr am uitat - n-am evaluat corect cât de importantă era pentru el interpretarea acelui ansamblu. Așa că am greșit. Și am recunoscut acest lucru.

Am putut vedea deschiderea Denisei reflectată pe chipul lui Peter. Apoi el a spus:

> - Știi, detaliile nici nu contează așa de mult. Nu ca-n trecut, când analizam fiecare cuvânt și ne străduiam să vedem care rostește cea mai urâtă insultă.

Denise s-a întins spre celălalt capăt al canapelei și i-a luat mâna lui Peter într-a ei.

> - Am înțeles când Denise mi-a spus că s-a simțit rănită că nu mi-am amintit de proiectul ei important. Și, în principal, m-am simțit ușurat că vorbeam - în loc să explodez, iar ea să se izoleze. Peter a făcut o scurtă pauză, apoi a continuat: Știi, chiar pricep că am un creier sensibilos și nu pot să-i permit să mă stăpânească.

Peter și Denise deveneau treptat „noi”. Fiecare avea o

atitudine mai curioasă, mai deschisă, acceptându-și lumea interioară, pe cea proprie, iar de-acum și pe cea comună. Denise a menționat că, în plus, simțea că deveneau mai conectați cu copiii lor.

- Sună un pic ciudat, dar chiar *simt* că mă armonizez cu ceea ce simt ei, nu doar reacționez la ceea ce fac. E o mare diferență. Peter doar zâmbea și dădea din cap aprobator.

La sfârșitul ședinței, Peter a ajutat-o pe Denise să-și ia haina și am observat că Denise și-a pus mâna pe umărul lui în timp ce se întorcea să-și ia rămas-bun de la mine. în ziua aceea „ei” au plecat către căminul lor și către viața pe care și-o construiau împreună.

Aceasta este esența observării minții: trebuie să privim înăuntrul nostru pentru a ne cunoaște propria lume interioară înainte de a putea cartografia clar starea interioară și mintea celuilalt. Pe măsură ce ni se dezvoltă abilitatea dea necunoaște pe noi înșine, devenim receptivi la a ne cunoaște unii pe alții. Și pe măsură ce un „noi” se țese în neuronii creierelor noastre care oglindesc, până și simțul sinelui nostru e&e inundat de lumina conexiunii noastre. Prin conștientizare și empatie, susținere și uniune, diferențiere și conectare, creăm armonie în circuitele de rezonanță ale creierelor noastre sociale.

TIMP ȘI MAREE

Confruntarea nesiguranței si a mortalității

în primii ani ai adolescenței, erau seri în care mergeam pe bicicletă de acasă până la plajă și mă plimbam pe limba lată de nisip de la marginea oceanului. Priveam îndelung valurile și eram pătruns de un sentimefit de fascinație - despre viață, despre valuri, despre ocean. Forța de atracție a Lunii mișcând apa, ridicând-o peste stânci, apoi trăgând-o înapoi în jos, până dincolo de bazinele de piatră, înapoi în ocean... Valurile acestea, mă gândeam, își vor continua ciclul etern multă vreme după ce eu voi fi dispărut de pe acest pământ.

Fiind adolescent, nu eram singurul care aveam astfel de gânduri. Creierul adolescentin[135], mai ales regiunile sale corticale prefrontale, se schimbă, astfel încât, în această perioadă, începem să reflectăm la sine și la viață, la timp și la mortalitate, observând caracterul trecător al lucrurilor dimprejurul nostru și al propriei existențe.

Pe la vârsta de trei-patru ani, copiii încep să gândească despre moarteîn termeni concreți. Ei își dau seama că oamenii și animalele

J J J

nu trăiesc etern. La acea vârstă, regiunile noastre prefrontale s-au dezvoltat suficient pentru a începe să țească povestea vieții noastre. Când trecem în anii școlarității mici, amintirile noastre evoluează cu noi, iar timpul este încastrat în viziunea noastră despre lume. în adolescență intrăm într-o altă fază a capacității prefrontalului nostru de a sesiza timpul -începem să visăm la viitor, să ne întrebăm despre sensul vieții și să ne confruntăm cu realitatea morții.

Când creierul uman a evoluat suficient încât să-și poată reprezenta timpul, în fața minții - ce acompaniază tiparele sale de descărcare neuronală - se arată o mare provocare.

Pe de o parte, avem propensiunea corticală de a crea un simț al continuității și al coerenței, impulsul de a crea o narațiune pentru a conecta trecutul, prezentul și viitorul. Aceste conexiuni corticale țes un simț al siguranței, dându-ne sentimentul că ne putem cunoaște și controla viața. în aceste tipare de descărcare mai există și impulsul permanenței, o negare a faptului că moartea înseamnă un sfârșit. Și totuși, pe lângă faptul că-i permitem minții să creeze aceste visuri ale permanenței, certitudinii și nemuririi, creierul mai este și un procesor de informații care ne oferă instrumentele necesare ca să vedem realitatea mai clar. Cortexul prefrontal ne dă posibilitatea să știm, deși e posibil să nu acceptăm imediat această cunoaștere, că viața este de fapt temporară, nesigură și limitată de naștere și de moarte. în deschiderea memoriilor sale, *Vorbește, memorie!,* Vladimir Nabokov formula astfel această idee: „Leagănul pendulează deasupra abisului, iar simțul comun ne spune că existența noastră nu este decât o scurtă sticlire de lumină între două veșnicii de întuneric”.

EFEMERITATE, INCERTITUDINE, MORTALITATE

Pe când copiii mei se apropiau de adolescență, m-au întrebat dacă câinii noștri erau preocupați de probleme precum moartea. Le-am spus că, neputând să vorbim despre un cortex prefrontal în cazul câinilor, ei au unset relativ simplu de simțuri și o viață simplă, trăind în prezent, fără să-și facă griji pentru viitor. Acum știm că unele dintre tovarășele noastre mamifere[136], precum elefanții, prezintă forme complexe de doliu și că multe altele suferă cu siguranță atunci când anticipează că li se va întâmpla ceva rău. Neputând intra în lumile lor interioare, nu știm în ce măsură ar putea avea în comun cu noi capacitatea - unii ar spune „povara” - dea ne putea reprezenta nouă înșine imagini complexe despre viață și moarte și despre călătoria noastră prin timp.

Deși multe specii diferite de animale au sisteme nervoase care le dau capacitatea de *anticipare* a evenimentelor - de exemplu, învățând că scânteierea unei lumini este asociată cu o recompensă într-un experiment de învățare condiționată -, *planificarea* viitorului pare să fie invenția cortexului prefrontal. A crea reprezentări care să miște imaginația spre viitor este moștenirea dezvoltării prefrontalului. Această încununare glorioasă a capacității prefrontalului nostru - de a se îndepărta de ziua de azi și de a planifica ziua de mâine - ne permite să construim clădiri, să creăm programe educaționale și să zburăm pe Lună. în multe feluri, regiunea prefrontală poate fi numită *cortex humanitatis,* pentru că este esențială pentru atât de multe lucruri care sunt specifice numai omului.

Așa cum am văzut, creierul de sub cortex este implicat preponderentîn procesele somatice și senzoriale de aici și acum, precum digestia și respirația, sau în receptarea informațiilor din lumea exterioară. Aceasta este munca celor cinci simțuri exterioare și a interocepției, cel de-al șaselea simț somatic al nostru. Dar când pătrundem mai adânc în cortex - spre partea frontală a monturilor și a unghiilor din modelul din palmă al creierului -ajungem la capacitatea neuronală de a percepe lucruri care nu sunt direct ancorate în lumea fizică aflată în fața ochilor noștri. Acesta este cel de-al șaptelea simț al nostru.

Al șaptelea simț al nostru ne permite să percepem mintea și să creăm reprezentări ale timpului, nu doar să sesizăm trecerea zilelor. Acest simț ne spune că lucrurile pier, că nimic nu durează veșnic. Capacitatea noastră de a percepe tipare ne învață că schimbarea și efemeritatea sunt legi ale vieții. în același timp, suntem conștienți de puterea noastră de a influența lucrurile și persoanele dimprejurul nostru, astfel că încercăm să prezicem și să controlăm, să ne facem lumea sigură și certă.

Da, cortexul nostru prefrontal dă minții capacitatea de a

planifica, a visa, a imagina și a reflecta - și de a se reinventa continuu pe măsură ce viața merge mai departe. El creează potențialul aparent infinit al minții umane. Dar aceste capacități au un preț.

MOARTEA PRINȚULUI

Când aveam paisprezece ani, îmi revenise sarcina să mă ocup de grădina din spatele casei noastre în stil spaniol, cu un singur nivel. Creșteau acolo, în soarele arzător al Californiei nordice, mandarini, pruni, piersici și chiar și smochini. Sarcina mea era să am grijă de plante și să culeg fructele -și, lucru esențial, să le ud în timpul lunilor secetoase ce se abăteau asupra comunității noastre din deșert. Mi se părea o sarcină minunată.

Totuși, primăvara acelui an a fost neobișnuit de ploioasă, iar căpșunii creșteau exuberanți, întinzându-și rețelele de rădăcini ca niște tentacule de caracatițe, ca să formeze plante noi. Melcii se găseau și ei din abundență, bălăcindu-se în umezeală și benchetuind pe seama frunzelor de căpșuni și a fructelor ce abia prinseseră rod. într- o după-amiază, după școală, am luat soluția împotriva melcilor din garaj și-am stropit vițele de căpșuni cu ea, sperând să păstrez fructele pentru fermieri, adică pentru noi, oamenii.

Citisem ce scria pe eticheta cutiei cu soluția împotriva melcilor: „Atenție! Otravă! A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici și a animalelor”. Nicio problemă: eram cel mai tânăr din casă, dar știam atâta lucru - să mă spăl pe mâini. Cât despre animalele de companie... Cotețele de cobai din grădina din spate erau nefolosite de câțiva ani, iar celelalte animale erau în cuști sau în casă. Eu îl creșteam pe Emerson, tânărul fiu al bătrânului nostru câine, Prince. Prince era un maidanez fericit, ce-mi ajungea cam până la genunchi și care, iarna, mă trăgea cu sania. își găsise o „soție”, o corcitură frumoasă de ciobănesc belgian cu border collie, rătăcită. Am vândut toți ceilalți șase pui ai lor, cu excepția lui Emerson, și am

găsit o casă pentru mama lor. Eu aveam de lucru până peste cap, cu școala, cu grădina, cu acvariul imens cu pești tropicali și cu cei doi câini.

Dar cu două luni înainte, în timpul uneia dintre lungile sale escapade pe un traseu pe care-l urma de un deceniu, pe Prince îl lovise o mașină.A/estea accidentului ne-a dat-o un vecin care a venit la noi cu ochii în lacrimi. Mama l-a cărat pe Prince acasă și ne-am luat rămas-bun de la el înainte să moară, iar cadavrul i-a fost luat de la noi. încă nu trecusem peste pierderea aceasta, de aceea îl țineam pe Emerson, fiul său, pe lângă mine ori de câte ori eram acasă. în onoarea tatălui său -și probabil și ca să-l păstrez cumva viu pe Prince -, l-am rebo-tezat pe frumosul, deșteptul și agerul său fiu „Prince Junior”.

îmi amintesc foarte clar că citeam de pe cutia cu soluția împotriva melcilor și îmi ziceam în sinea mea c-ar fi bine să le spun părinților să nu-l lase pe Prince Junior afară, mai târziu, așa cum făceau deseori. Mi-am terminat temele, m-am spălat pe dinți și pe față și mam dus la culcare, tânărul meu prieten dormind lângă mine. Când mam trezit, Prince Junior era mort.

Foarte multă vreme după aceea n-am suportat să mă privesc în oglindă - rușinat de persoana care mă privea înapoi. Țin bine minte seara aceea, cum am împrăștiat otrava, am citit eticheta, cum mi-am gândit gândurile, mi-am făcut temele, cum m-am privit în oglindă în timp ce mă spălam pe față. Viața mi se părea simplă, liniștită, așezată. Apoi a sosit dimineața și mi-am dat seama că-l otrăvisem pe cel mai bun prieten al meu. Ba mai rău - un lucru pe care nu l-am spus nimănui -, citisem de fapt eticheta, știam ce trebuie să fac ca să-l protejez, dar pur și simplu am uitat. M-am cufundatîn tema de casă, am pierdut din vedere grija asta, precauția asta, și nu m-am asigurat că tot ce trebuia fusese făcut.

INCERTITUDINE PE MALUL MĂRII

Unsprezece ani mai târziu, pe repede înainte. Lucrez ca student medicinist în an terminalîntr-o clinică publică de lângă Rincon, un orășel din Puerto Rico, pe coasta de nord-vest. Am urmat cursuri de prim-ajutor și de boli tropicale, iar acum ocup poziția de „doctor” pentru populația locală din acest paradis al surferilor. Eu nu fac surf, dar am luat câteva lecții de scufundări, în așteptarea zilelor libere când aveam să explorez recifele și cavernele subacvatice ale mării Caraibilor.

Suntem chiar înainte de prânz, după o dimineață de consultații, și am un sentiment vag neliniștitor în stomac. Mă gândesc la Pablo, un țânc pe care îl consultasem mai devreme și care suferea de o durere cruntă de ureche și avea febră. După ce am ascultat istoricul bolii, cu spaniola mea incipientă și nesigură, și după examenul fizic, mă consultasem cu medicul superior și am prescris un antibiotic pentru ceea ce am hotărât noi că era o infecție serioasă a urechii. (Eu avusesem destule în copilărie și încă îmi aminteam frica și durerea.) îi urmărisem pe Pablo și pe mama lui plecând, ea cu rețeta în mâna dreaptă și ținând copilul cu stânga.

Dar acum nu mă simt bine. Am impresia că l-am otrăvit pe Pablo. Oare-i prescrisesem corect antibioticul? Dacă era prea mult, atunci n-ar fi distrus doar bacteria rea din urechea mijlocie, ci și delicatele celule ciliate, aliniate pe urechea internă și care-i permiteau să audă. îmi spun că îmi fac prea multe griji și c-ar trebui să las lucrurile să-și urmeze cursul. M-am consultat cu medicul superior, am scris rețeta, totul este în regulă, îmi spun în mintea mea. Dar sentimentul acela sâcâitor nu vrea să dispară.

La recepție, mă uit în dosarul medical al lui Pablo și dau să revăd doza pe care o scrisesem pe rețetă. Descopăr că înregistrasem doar tipul medicamentului, nu și cantitatea.

Apoi caut numărul de telefon al familiei și aflu că locuiesc într-o zonă îndepărtată a orașului, unde nu există linii telefonice, îmi spun iar că, probabil, totul este în regulă. Dar nu mă pot liniști. Mă îndrept spre plajă, dar în loc să mă relaxez și să mănânc un sandvici, o iau pe cărarea lungă către sud, către cartierul unde locuia Pablo. Vânturile de răsărit, care atât de des se transformă în ura[A]ne pe coasta aceasta, leagănă palmierii. Pășesc peste nucile de cocos împrăștiate ici-colo, peste rădăcinile contorsionate ale palmierilor înțelenite în țărmul nisipos. încă-mi amintesc mirosul înțepător al aerului și fructele de mango atârnând de crengile încărcate și guițatul și izul porcilor din curțile caselor din fața mea.

Rătăcesc pe străzile nemarcate și întreb întruna iDonc/e *esta la Casa del Rios? {Se nora Rios vive cerca de aqui?* Sunt silit să le cer oamenilor să vorbească mai rar, dar în cele din urmă aflu că familia lui Pablo locuiește pe următoarea *caile,* lângă un lot de teren pustiu. Când ajung la casa lor, Pablo și mama lui sunt chiar dincolo de ușa din față a casei - și sunt foarte surprinși să mă revadă. Le cer să văd cutia cu medicamente, ca să verific doza, le explic eu.

Știam ce cantitate ar fi trebuit să scriu pe rețetă, căci se baza pe greutatea lui Pablo. Dar iat-o acolo, pe cutie, prima mea greșeală majoră ca medic: calculasem corect doza zilnică, dar prescrisesem cantitatea întreagă de trei ori pe zi, în loc să o fi scris în doze împărțite. 0 zi de supradoză nu ar fi creat probleme. Dar zece zile ar fi omorât celulele ciliate, distrugând pentru totdeauna auzul lui Pablo.

Nu știu cum am știut. A fost un sentiment în tot corpul, o neliniște în inimă și-n intestine ce mă rodea și nu voia să dispară. Ceva nu era bine și trebuia să aflu despre ce era vorba.

Am ajustat doza, iar când l-am îmbrățișat pe Pablo la despărțire și i- am spus *adios* mamei lui, acel ceva

dinăuntrul meu care avusese nevoie să verifice se simțea profund satisfăcut. Am avut un impuls de a mă asigura, poate din cauza morții lui Prince Junior, poate pentru că eram într-o poziție nouă de responsabilitate. Mintea noastră se ia mereu la trântă cu incertitudinea, dar acum începeam o profesie în care impulsul meu de a ști, de a fi sigur avea să se activeze zi și noapte. Integrarea temporală nu era un lux, ci mai curând prima linie și partea centrală a muncii de a-i îngriji pe alții.

Astăzi, mai mult decât oricând, medicina se luptă cu aceste chestiuni. Programele informatice ne dau capacitatea de a elabora liste de criterii precise, pas cu pas, pentru a ajuta personalul medical să desfășoare proceduri complexe cu acuratețe. în unele discipline, aceste liste de criterii au redds drastic eroarea umană și complicațiile ulterioare, inclusiv decesele. Dar indiferent cât de multe liste am avea de bifat, trebuie să rămânem deschiși și față de înțelepciunea întregului nostru sine, să ascultăm intuiția, care este și ea un dar al cortexului prefrontal. Atunci nu numai că putem bifa, dar, în cele din urmă, putem simți, cu claritate, că ne-am ocupat de ceea ce trebuie făcut.

ÎN CĂUTAREA CERTITUDINII

Așa cum valurile par să se rostogolească tot mai aproape de țărm venind de foarte departe, mințile noastre percep continuități chiar dacă ele nu există. Vedem un val mare în depărtare și-l urmărim ridicându-se tot mai aproape de țărm. Dar, în realitate, valul care își înalță coama în larg nu este alcătuit din aceeași apă ca aceea care se abate asupra plajei câteva minute mai târziu. Continuitatea valului este un miraj.

O largă varietate de experimente cognitive[137] sugerează că percepțiile noastre mintale sunt construite dintr-o pornire corticală de a transforma experiența dezarticulată într-o curgere fluidă a experienței. De exemplu, ochii noștri clipesc

des, dar creierele noastre se ajustează la pauza ce intervine în inputul vizual și construiesc o imagine neîntreruptă. Creierul are tendința de a face ca lumea să pară solidă și stabilă. Același lucru se poate spune despre modul în care ne dezvoltăm un simț continuu al „sinelui” din multiplele stări pe care le-am explorat în Capitolul 10. Și odată ce învățăm despre cauză și efect în copilăria mică, de obicei căutăm legături cauzale în orice fel de experiență, chiâr și inventându-le acolo unde nu există. Această pornire pentru continuitate și predictibilitate se ciocnește frontal cu conștientizarea efemerității și a incertitudinii. Cum rezolvăm conflictul dintre ceea ce este și ceea ce facem eforturi să obținem este esența integrării temporale.

CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT?

Când eram în liceu, am trecut printr-o perioadă în care mi-era imposibil să nu mă gândesc întruna la efemeritate și la mortalitate. îmi amintesc că i-am telefonat unei colege să-i cer o întâlnire sau cel puțin asta credeam eu că fac.

- Lauren, am început eu, cum ți-a mers azi?

Mi-a răspuns că, după ore, s-a dus în parc cu prietenii, apoi la cumpărături să-și caute niște pantofi noi.

- Și tu, Danny, ce-ai făcut după ore? m-a întrebat ea.

- Păi, am spus eu, nefiind genul care s-o ia pe ocolite, m-am tot gândit că într-o zi nu va mai exista niciunul din noi. Pur și simplu, nu pricep de ce se presupune că trebuie să
luăm lucrurile în serios, cum ar fi temele, sau notele, sau câștigarea campionatului. Acum suntem aici, dar, într-o zi, vom dispărea.

De la celălalt capăt al legăturii telefonice nu se auzea decât tăcere.

- Lauren... mai ești?

Auzind zgomotul telefonului pus în furcă, am știut că rămăsesem din nou singur cu grijile mele.

în cele din urmă, ca să ne luăm la trântă cu efemeritatea și cu mortalitatea este nevoie să ne scufundăm sub iluzia permanenței și să căutăm sensuri mai profunde ale vieților noastre. Ne căutăm liniștea și sensul în multe feluri, în religie sau în știință, în ritualuri comune sau în căutări individuale pasionante. Unele dintre aceste căutări sunt o formă de a ne înfrunta anxietățile existențiale, altele sunt o formă de a fugi de ele. Un coleg mi-a spus odată de ce muncea el șapte zile pe săptămână, uneori fără pauză, la proiectele sale de cercetare: „Dacă nu muncesc la rezolvarea acestor puzzleuri științifice, mă gândesc la moarte și mă copleșesc anxietatea și depresia. Muncesc în halul ăsta ca să nu ajung un ursuz.”

Noi, oamenii, cheltuim multă energie țfentru a nu înfrunta realitatea. Strategiile noastre de eschivare pot lua multe forme, de la abuzul de muncă, în cazul colegului meu savant, la obsesia față de felul în care arătăm. Uneori, suntem absorbiți de realitatea de zi cu zi a satisfacerii nevoilor esențiale - pentru că de multe ori, dacă nu cumva de cele mai multe ori, chiar trebuie să ne facem temele, să mergem la muncă, să ducem gunoiul, să plimbăm câinele și să ne spălăm pe dinți. De asemenea, putem căuta alinare în lumea fizică, lăsându-ne absorbiți de consumul de bunuri materiale sau devenind dependenți de activitățile ce generează mari cantități de adrenalină. Totuși, acestea sunt evadări temporare. Când întrerupem comportamentele noastre compulsive, suntem copleșiți de anxietate sau ne pierdem în sentimentul unui gol interior. Lipsiți de ceea ce eu numesc integrare temporală, plutim în derivă fie spre malul rigidității, fie spre cel al haosului.

Ingenuitatea și priceperea noastră tehnică pot masca

nesiguranța noastră fundamentală. Chiar și prima ființă umană care-a făcut focul folosindu-se de frecare și de cremene trebuie să fi simțit că deține o putere nouă asupra naturii. Cunoașterea însemna supraviețuire, fie că găseam hrană distingând plantele comestibile de cele otrăvitoare, fie că puteam prezice migrația sezonieră a zebrelor sau a antilopelor gnu. Noi avem un impuls înnăscut de a căuta situațiile predictibile. în plus, ne naștem gata programați cu o preferință pentru fețele familiare - sistemul de bază al creierului de a ști în cine să se încreadă sau să distingă cine este membru al clanului din care facem parte. Aceste senzații străvechi, aceste instincte de a ne simți conectați și de a fi siguri intră deseori îmtonflict deschis cu cerințele culturii contemporane. într-un oraș modern, ne putem petrece o zi întreagă fără să recunoaștem pe cineva, văzând literalmente mii de fețe și pierzându-ne în anonimitate. Societatea noastră globală, dominată, cum este, de impulsul spre eficiență, ne oferă, de asemenea, prea multe informații - inundându-ne zilnic cu știri despre dezastre incalculabile care ne pot distruge siguranța într-o clipită. Ce se întâmplă hăt departe apare aici cu viteza unui clic de mouse.
Ce putem face? Specia noastră se adaptează, învață să o scoată la capăt, să trăiască în megalopolisuri de milioane de locuitori, bombardată de informații de pe toată planeta. Dar mulți dintre noi descoperă că fie amorțim pentru a gestiona toate informațiile acestea, fie devenim dureros de constienți de fragilitatea condiției noastre. Cum să ne găsim pacea minții? Care sunt spațiile, sanctuarele mintale unde ne putem pune capul pe pernă, siguri de supraviețuirea noastră personală și colectivă? Nevoia de simplitate si de adăpost încă ne tulbură circuitele sinaptice.

APARE CONTROLORUL

Sandy avea doisprezece ani și știa că n-ar trebui să se teamă de muchiile ascuțite ale băncilor de la școală sau că rechinii ar putea înota în piscina vecinului. în spatele

bretonului lung ce-i atârna peste ochi, părea în același timp jenată și îngrozită când și-a descris aceste frici și ritualurile pe care le elaborase ca să le facă față.

Părinții lui Sandy mi-au spus că în primele patru luni ale anului școlar se descurcase bine la noul ei gimnaziu, își făcuse prieteni noi, iar cu ei și cu fratele ei mai mic se înțelegea bine. Dar de șase săptămâni Sandy era stăpânită de frici și de comportamente compulsive neliniștitoare.

Sandy mi-a spus că, ori de câte ori se gândea la marginile băncilor sau la rechini, trebuia să numere în minte sau să bată în masă cu degetele ambelor mâini de un număr par de ori. S-a dovedit că mai erau și alte dezastre care o îngrijorau: cutremure care i-arfi putut distruge casa (la urma urmei, eram în Los Angeles), incendii ce s-ar fi putut răspândi în tot orașul. M-a chestionat realmente preocupată despre posibilitatea ca un rechin să-și facă drum prin canale, să iasă prin toaletă și să o muște. Faptele exterioare erau că, recent, chiar se produsese un cutremur, că pe dealurile din nordul orașului chiar fusese un incendiu și că un surfer din Malibu chiar fusese atacat de un rechin. Aceste știri au furnizat conținutul obsesiilor ei, dar mintea lui Sandy era în mod evident amorsată pentru pericol.

Am întrebat-o pe Sandy ce s-ar întâmpla dacă n-ar bate cu degetele în masă sau dacă n-ar număra în minte până la un număr par. A cumpănit o vreme, părând speriată, apoi a spus: „Nu vreau să aflu”. A mai vorbit despre incendii și despre cutremure și despre frica de posibilii rechini din piscina vecinului. în weekendul dinainte ca părinții ei să o aducă la mine, toată după-amiaza a stat pe marginea piscinei la o petrecere, fără să îndrăznească să-și înmoaie măcar picioarele în apă.

M-am gândit că Sandy dezvoltase o formă de anxietate numită tulburare obsesiv-compulsivă (OCD). Aceasta este caracterizată de gânduri recurente - obsesii ce iau forma

unor imagini înspăimântătoare sau a unor idei iraționale. Indivizii care suferă de OCD se simt deseori „înțepeniți” într-un tipar de gândire sau într-un obicei comportamental de care pur și simplu nu pot scăpa. E posibil să aibă un persistent simț al îndoielii de sine - „un acces de îndoială” - care-i face să verifice orice în mod repetat, ca să fie siguri că au încuiat ușa sau că au închis aragazul. în plus, pot manifesta comportamente exteriorizate - compulsiuni precum spălarea prelungită și repetată pe mâini - care sunt declanșate de simțul lor interior că ceva „pur și simplu nu-i în regulă”. Dacă dau curs compulsiei sau dacă gândesc într-un anume fel, cum ar fi număratul sau repetarea unei formule verbale anume, ei cred că vor evita evenimente grave. Adesea, se îngrijorează că, dacă aceste comportamente obsesive sau compulsive nu sunt îndeplinite corespunzător, se va petrece ceva foarte rău: cineva va muri sau va cădea bolnav, iar responsabilitatea va fi a lor, pentru că n-au reușit să împiedice respectivul eveniment. însă alții sunt stăpâniți de convingerea că sunt ucigași, pedofili sau indivizi imorali în vreun alt fel și că prin comportamentele obse-siv- compulsive vor putea cumva șterge aceste crime sau chiar vor preîntâmpina comiterea lor.

Tulburările obsesiv-compulsive (OCD[1]) pot apărea subit[138], în urma contaminării cu bacteria streptococ, o proteină de la suprafața acesteia atrăgând un răspuns imun, care poate irita circuitele neuronale responsabile de OCD. Dar Sandy nu avea un istoric de infecție streptococică, nici factori stresanți recenți, nici accidente și nici schimbări majore în viața de familie. Singurul eveniment semnificativ care se întâmplase era că începuse gimnaziul - lucru pe care mi-am notat să-l discut cu ea mai târziu, dacă avea să revină pentru terapie.

Unii medici care pun diagnosticul de OCD[139], indiferent de împrejurările debutului, prescriu medicație anxiolitică imediat, chiar și la copii. însă, date fiind potențialele efecte secundare ale acestor medicamente, mai ales la copii aflați în plină dezvoltare, și faptul că doar atenuează simptomele,

strict pe perioada în care sunt administrate, am simțit că trebuia să încep o abordare diferită. Cercetările asupra adulților[140] au arătat că o abordare cognitivă și comportamentală a terapiei, combinată cu tehnici de *mindfulness* și cu informații despre creier, poate funcționa la fel de bine ca și medicația -și cu efecte mai de durată. Nu aveam astfel de studii asupra copiilor, dar eu elaborasem o strategie care adapta abordări similare la nevoile de dezvoltare ale copilului. Propria experiență clinică îmi dovedise că aceleași strategii care funcționau pentru adolescenți și adulți funcționau și în[A]cazul copiilor.

Un alt motiv pentru care eram deschis la explorarea unei abordări fără medicație era acela că debutul tulburărilor obse-siv-compulsive era de dată recentă în cazul lui Sandy și nu era la fel de debilitant ca în unele cazuri cronice sau severe pe care le văzusem. Dacă circuitele îngrijorării sunt activate repetat pe o perioadă lungă, atunci ele se pot întipări în creier și sunt mult mai greu de modificat, dar cum Sandy fusese afectată doar de relativ puțin timp, am simțit că puteam aștepta să vedem dacă strategiile pe care le propuneam aveau să funcționeze. Dacă semnele nu erau încurajatoare de la început, puteam încerca alte abordări cognitive și, la nevoie, chiar să revenim la medicamentație.

în mod cert, voiam să-i ofer lui Sandy o cale imediată de atenuare a gândurilor intruzive și a comportamentelor rituale care puneau stăpânire asupra ei. Dar mai voiam să-i ofer șansa de a-și dezvolta noi abilități de autoreglare - la nivelul creierului -, care să dureze toată viața.

Primul meu obiectiv a fost să demistific întru câtva condiția ei, astfel încât să se simtă mai puțin „nebună și speriată de ce se petrecea in capul ei. în prezența părinților, i-am spus că fiecare dintre noi are anumite circuite cerebrale care au evoluat de-a lungul a milioane de ani pentru a ne păstra în siguranță. Folosind modelul din palmă al creierului, i-am explicat că aceste circuite implică sistemul de luptă- fugă-în-

cremenire al trunchiului cerebral, amigdala producătoare de frică din zona limbică și cortexul prefrontal, care planifică și-și face griji. Activarea reflexelor de supraviețuire și emoția fricii determină zonele noastre''corticale să depisteze pericolul - uneori când o amenințare chiar este prezentă și alteori când simțul pericolului este numai creația creierului nostru. Pentru că acest sistem cerebral controlează dacă este sau nu prezent vreun pericol, mie îmi place să-l numesc „controlorul”.

Controlorul a supraviețuit de-a lungul a sute de milioane de ani, am spus. El ajută animalele încă dinainte să existe oameni și-și ia treaba foarte în serios. Ce s-ar întâmpla, am întrebat-o pe Sandy, dacă și-ar lua controlorul o vacanță lungă și ar trebui să treci strada? Ochii lui Sandy s-au mărit, iar ea a exclamat: „Ai fi lovit de o mașină sau deun camion!” Exact. Așadar, animalele preistorice lipsite de controlori n-au supraviețuit - ele nu controlau dacă în preajma iazului unde se adăpau erau prezenți leii cavernelor și erau mâncate înainte să apuce să se reproducă. Mi-am dat seama că Sandy înțelegea lucruri elementare despre genetică și despre evoluție când a adăugat: „Da, numai acele animale care aveau controlori au reușit, astfel că și copiii lor aveau controlori și de-aia au reușit și ei!”

Dar, uneori, am adăugat, controlorul nostru bine intenționat devine puțin prea agitat, l-am spus, gândește-te cam așa: dacă ar veni un prieten la tine și ți-ar spune că vrea să faceți împreună o tură cu bicicleta (Sandy îmi spusese deja că-i plăcea să meargă pe bicicletă), dar că are de gând să pedalați 45 de ore non-stop, tu ce-ai zice? Sandy a râs și-a spus: „Nici vorbă”.

Bun. Dar în loc să spui pur și simplu nu, ce-ar fi să-i oferi o alternativă cu care ați fi amândoi mulțumiți? Cum ar fi dacă i-ai
spune: „Da, hai să mergem. însă mai bine să pedalăm numai 45 de minute, nu de ore!” Sandy a fost de acord că în felul

acela s-ar putea distra amândoi.

Același lucru este adevărat și în cazul controlorului, am continuat eu. Ideea este să-l faci să-și mai domolească entuziasmul, iar tu să-ți dai seama că, în sinea lui, controlorul vrea să te protejeze.

La finalul acelei prime ședințe de evaluare puteam vedea că Sandy se simțea puțin mai ușurată. Știa că toți avem controlori. Unii dintre noi au controlori mai activi decât alții, dar face parte din ce înseamnă să fii om. Știind acest lucru, Sandy și părinții ei au primit cu deschidere propunerea mea de a o învăța niște practici de *mindfulness* și alte tehnici de lucru direct cu controlorul. Nu am fost cu totul surprins când mama ei a mărturisit că și ea se lupta cu niște probleme asemănătoare și m-a întrebat dacă putea fi și ea de față la unele dintre ședințele mele cu Sandy. Sandy nu auzise niciodată de problemele mamei ei cu controlorul și a fost bucuroasă că puteau lucra împreună pentru a rezolva situația. Deschiderea mamei ei în privința faptului că prezenta simptome similare a făcut loc posibilității existenței unei vulnerabilități genetice la anxietate sau OCD, dar eu știam că și în acest caz puteam face ce trebuie pentru a le schimba creierul.

O VREME DE MARI INCERTITUDINI

în primul stadiu al tratamentului lui Sandy, m-am întâlnit și cu părinții ei, și numai cu Sandy, dar și cu toată familia, astfel încât să aud perspectivele lor diferite asupra lucrurilor. Lucrând în privat cu Sandy, am explorat posibilitatea de a fi avut vreo întâlnire personală periculoasă, vreo ceartă ce ar fi putut-o înfricoșa sau incidente legate de atingeri nepotrivite. N-a spus nimic de genul acesta, așa că m-am gândit că debutul simptomelor ei putea fi parțial înțeles ca rezultat al schimbării școlii și al modificărilor bruște din corpul și afectivitatea ei, ca urmare a pubertății.

Așa cum am spus în Capitolul 5, cortexul prefrontal este remodelât în anii dinainte din timpul adolescenței, iar aceste schimbări ale creierului pot ele însele să deterioreze abilitatea de autoreglare atunci când ne confruntăm cu frica, în această perioadă, să ai un controlor superactiv nu este ceva rar. Dacă priviți în urmă la propria adolescență, poate că vă reamintiți diferite ritualuri sau gânduri repetitive, cuplate cu superstiții tradiționale (să bați în lemn, să nu treci pe sub scări, să porți cămașa specială în ziua meciului), care sunt versiuni relativ moderate ale unui controlor pus pe treabă.

Dacă, pe lângă asta, Sandy avea și o predispoziție genetică pentru anxietate, chiar și numai la auzul veștilor despre dezastre naturale recente, circuitele fricii puteau intra în stare de alertă extremă. Ce ar fi putut face pentru a simți că deține controlul, pentru a se liniști, când lumea dimprejurul ei - și propria lume interioară de adolescentă - era plină de incertitudini? O variantă era să se comporte „ca și cum” - ca și cum putea determina rezultatul evenimentelor prin propriile eforturi. Aici intervenea controlorul.

Controlorul este culmea neuronală a predicției. Nimic nu se compară cu sistemul controlorului de gestionare a peri colului pentru a ne ajuta, cel puțin în aparență, să abordăm incertitudinile. Controlorul creează o strategie în trei părți, pe care îmi place să o numesc SAM. Mai întâi, controlorul Scanează căutând pericolul, gata să depisteze ceea ce ne-ar putea face rău. Apoi controlorul sună Alarma fricii și a anxietății ori de câte ori pare să se întâmple ceva amenințător. Și, în sfârșit, controlorul ne Motivează să acționăm în vederea prevenirii pericolului.

în condiții normale, controlorul ne reamintește să ne uităm în ambele direcții înainte să trecem strada, creează o creștere bruscă a nivelului de alarmă dacă vedem un camion gonind spre noi, iar apoi ne motivează să ne dăm la o parte - fie stând locului pe trotuar, fie luând-o la fugă spre cealaltă

parte a străzii. Acesta este controlorul în cel mai util rol al său, iar Sandy trebuia să știe că procesul SAM al controlorului era prietenul și păzitorul ei.

Dar dacă controlorul este hipervigilent și muncește cu prea mult entuziasm, atunci activitățile sale ne pot paraliza. Controlorul își poate imagina constant cel-mai rău scenariu posibil, chiar și atunci când, de fapt, nu există niciun risc. Controlorul hipervigilent funcționează după strategia că cea mai bună apărare este să fii pregătit pentru ce e mai rău -în felul acesta nu ești niciodată luat prin surprindere. Când controlorul exagerează, excesele sale pot lua nu doar forma vigilenței și a alarmei exagerate, ci și pe aceea a gândurilor obsesive și a comportamentelor compulsive, tipice pentru OCD și despre care el crede, în mod irațional, că vor preîntâmpina dezastrul. în ciuda faptului că mulți pacienți cu OCD sunt dureros de conștienți că tiparele lor comportamentale și de gândire nu au logică, controlorul creează senzația internă intolerabilă că ceva trebuie dus la îndeplinire, ceva trebuie pus în act, și că realizarea acelui comportament poate ușura -chiar dacă numai temporar - acest sentiment sâcâitor al groazei. Cum a spus unul dintre cei mai tineri pacienți ai mei, asta înseamnă OCD: Operațiunea Controlorului Hipervigilent.

Acum imaginați-vă că ați dat ascultare unui gând obsesiv sau că ați desfășurat un ritual compulsiv. Dacă nu s-a întâmplat nimic rău - nau avut loc nici cutremure, nici incendii și nici atacuri ale rechinilor -, creierul vostru s-a convins pe sine că acțiunile de tip OCD sunt motivul supraviețuirii voastre. Controlorul a avut dreptate: e o simplă chestiune de cauză și efect! Eforturile controlorului de a vă păstra pe voi și pe ceilalți în siguranță au avut succes, astfel încât strategiile sale sunt întărite. Adesea, pacienții sunt atât de convinși de acest adevăr, de parcă viața lor ar depinde de el. La urma urmei, controlorul este dedicat supraviețuirii noastre - și

transmiterii genelor controlorului nostru pentru încă o sută de milioane de ani iar aici nu e de glumit.

CONCENTRAREA MINȚII PENTRU SCHIMBAREA CREIERULUI

E posibil să vă întrebați cum poate ajuta o intervenție care implică și mai multă reflecție asupra lumii interioare pe cineva care deja este tulburat de anxietate și obsesii. N-ar fi trebuit ca Sandy să fie ajutată să-și „vadă de viață” în loc să se concentreze și mai profund asupra propriei minți? De fapt, această abordare - a o ajuta pe Sandy să-și pună în alt cadru simptomele, ca parte a unui circuit normal, dar prea activ, și a o învăța strategii de conștientizare atentă - funcționează în două feluri. Pe de o parte, calmează pacientul și îl ajută să- și atenueze simptomele, dar, pe de alta, începe procesul de consolidare a circuitelor de autoreglare din creier.

La începutul celei de-a doua ședințe împreună am revăzut conceptul controlorului hipervigilent și am discutat despre cum decursese săptămâna trecută, acasă și la școală.

Apoi le-am învățat pe Sandy și pe mama ei meditația de bază despre care am vorbit în toată această carte. Au învățat repede să intre în starea în care-și puteau simți respirația și în care deveneau conștiente - „de parcă mă privesc pe mine din afara mea”, mi-a spus mai târziu Sandy. Ea și mama ei au acceptat să exerseze în fiecare dimineață câte cinci sau zece minute. Ca mulți alți copii și adolescenți, Sandy mi-a spus că, uneori, i se părea „ciudat să stau pur și simplu și să mă privesc pe mine în capul meu”. Dar curând, acomodându-se cu practica aceasta, acest simț al observației a adus cu sine un sentiment de ușurare. Uneori, și-a dat ea seama, putea pur și simplu „să stea” cu ea însăși și să nu trebuiască să facă nimic cu gândurile ei.

în a treia și a patra ședință am început să abordez

comportamentele compulsive ale lui Sandy. Voiam să introduc o scurtă amânare între ritualurile ei automate și impulsul care le preceda, l-am cerut lui

Sandy să încerce să detecteze momentul în care controlorul începea să se facă auzit și să se agite. Ce se întâmpla înăuntrul ei în acele momente? Putea detecta vreo senzație interioară de frică ori vreo îngrijorare sau groază? Pe măsură ce capacitatea ei de *mindfulness* devenea tot mai vizibilă, am simțit că începea să-și recunoască obsesiile și compulsiunile ca fiind rezultatul activității controlorului. Aceasta era o variațiune a strategiei „numește și domolește” pe care am menționat-o în Capitolul 6-0 modalitate de a calma excitația limbică prin cooptarea modului stâng de procesare. Dacă identifica și eticheta controlorul în funcțiune și recunoștea că el

J J J J

are propriile impulsuri și nevoi, putea începe să-l distingă de teroarea pură pe care o trăia. înțelegerea că acesta nu este decât un anumit circuit din creierul ei - și nu ea cu totul - avea să fie pasul esențial spre eliberarea lui Sandy de automatismul gândurilor și al comportamentelor conduse de anxietate.

MULȚUMESC, SAM

Odată ce Sandy a putut detecta apariția obsesiilor și a impulsurilor compulsive, am trecut la a treia fază a tratamentului. Acum nu mai era suficient doar să observe controlorul în acțiune, mai trebuia și să-l angreneze în genul de dialog interior pe care îl descrisesem la prima noastră ședință. Dialogul interior - numit uneori „discuția cu sine” - este o parte normală și importantă a operațiunilor de fiecare moment ale minții noastre. Voiam pur și simplu să cooptez acest limbaj intern pentru a o ajuta pe Sandy să-și aline suferința.

Lui Sandy i-a plăcut ideea de a vorbi cu controlorul. S-a

dovedit că deja adoptase acronimul SAM, de la Scanare, Alertă, Motivație, și-l transformase într-un nume: Sam, de la Samantha. M-am gândit Camera un semn încurajator: se împrietenea cu partea din sine care-i făcea probleme. Am început să facem jocuri de rol pe diferite scenarii. Să presupunem că lua prânzul în curtea din spate a vecinului ei și că se activa controlorul. Ce-ar spune el?

Controlorul: „Nu te apropia prea mult de marginea bazinului. Ar putea sări din bazin și să te-nșface.”

Sandy (în mintea ei): „Mulțumesc, Sam, că mă iubești și că te preocupă binele meu. Știu că vrei să mă ții în siguranță, chiar și eu vreau să fiu în siguranță. Dar entuziasmul tău e cam exagerat și nu este necesar pentru a rămâne în siguranță.”

în această fază, i-am spus lui Sandy, nu trebuie să-ți schimbi comportamentul - dar trebuie să înceapă dialogul. E în regulă dacă vrei să stai cât mai departe posibil de piscină, sau să bați, sau să numeri. Dar nu uita să vorbești mai întâi cu controlorul.

Acest tip de dialog este într-un contrast flagrant cu bătălia interioară ce are loc adeseori înainte de tratament. Mama lui Sandy ne-a spus că ea, de obicei, se autocritica atunci când apăreau aceste îngrijorări: „Grijile astea sunt așa de tâmpite -sunt ridicole - ține-ți gura” sau „Nu-mi vine să cred ce proastă sunt - ce idioată!” Cine câștigă când te lupți cu tine însuți?

Când percepem controlorul ca pe o stare mintală alternativă care are nevoie să fie acceptată, nu distrusă, poate începe progresul. De ce acceptată? Pentru că un circuit care ne-a ajutat strămoșii să supraviețuiască milioane de ani trebuie să fie apreciat pentru truda sa. Dacă nu și-arfi îndeplinit sarcinile cu succes, n-am fi aici. în plus, fie că aveți doisprezece sau nouăzeci și doi de ani, probabil că nu veți

câștiga o bătălie împotriva unui circuit cerebral care are vârsta de cel puțin o sută de milioane de ani. într-o abordare integratoare, strategia de succes o reprezintă respectul și colaborarea.

Noua relație a lui Sandy cu controlorul ne-a oferit deschiderea pentru pasul următor: reducerea prin negociere a comportamentelor ei rituale. Sandy bătea cu degetele de paisprezece ori - număr par de fiecare dată - ori de câte ori experimenta gânduri înfricoșătoare, iar acest episod se putea repeta de mai multe ori într-o oră. Discutasem motivația din spatele ritualului de a bate darabana - că era un mod de „a se asigura că nu se va întâmpla nimic rău”. Eu și cu Sandy am făcut o înțelegere pentru săptămâna ce urma: ori de câte ori îi spunea controlorul să bată, să bată de zece ori în loc de paisprezece. Probabil că de fiecare dată, i-am spus, controlorul va ridica o obiecție, dar Sandy trebuia să răspundă doar atât: „Mulțumesc de opinie. Știu că tu crezi că bătând darabana ne ținem în siguranță, dar de zece ori este foarte bine”. în săptămâna următoare, Sandy avea să reducă numărul bătăilor de la zece la opt - iar în săptămânile ulterioare, la șase, la patru și apoi la două. De fiecare dată trebuia să-i mulțumească controlorului și să-l liniștească.

Sigur, nu puteam decât să sper că, în timp ce Sandy scădea numărul bătăilor, n-avea să se petreacă cine știe ce eveniment. Din fericire, n-au fost nici incendii pe dealuri și nici n-au fost văzuți rechini pe plaje care să încurajeze controlorul să-i spună: „Ți-am spus eu!” Iar Sandy făcea progrese constante. Când era necesar, chiar și în mijlocul orelor la școală, se concentra asupra respirației ca să se calmeze sau folosea vizualizarea locului său protejat, pe care, de asemenea, îl găsiserăm împreună. S-a ivit o problemă atunci când Sandy a trebuit să treacă de la ultimul număr par la doar o singură bătaie, adică la un număr impar. Din câte se părea, lui Sam îi plăceau tare mult simetriile, iar trecerea la unu s-a dovedit a fi o problemă mai

mare decât scăderea numărului total de bătăi. Parcurgerea acestei etape a necesitat câteva săptămâni.

Etapa finală implica negocierea dintre Sandy și Sam a frecvenței acestor bătăi unice. întâi i-a permis controlorului ei o bătaie pe oră, apoi cinci p'e zi și așa mai departe, până când a ajuns la una pe zi. Apoi, într-o după-amiază, a venit la ședința noastră obișnuită și mi-a spus: „Știi, tocmai mi-am dat seama că ieri n-am bătut deloc”.

CIRCUITELE ÎNDOIELII

Nu ne-am dat seama niciodată de ce colțurile băncilor de școală - și

J J J

nu ale meselor de bucătărie sau ale contoarelor sau ale oricărei alte suprafețe plate și rectangulare - constituiau punctul focal al fricii lui

Sandy. Oare pentru că se simțea „încolțită” de sarcinile de lucru de la noua ei școală? Dar rechinii? Ca unul care făcuse scufundări, fusesem antrenat să mă tem de rechini, dar lui Sandy îi ajungea o știre despre atacul unui rechin ca să i se facă frică în baie, la ea acasă. Oare să fi fost acestea simboluri mintale ale băieților de la gimnaziu care stăteau în curtea școlii și priveau noul ei corp? Mi- am luat măsuri ca Sandy să aibă destul timp în ședințele noastre să vorbească despre tot mai numeroasele ei sarcini școlare,

despre băieți și despre toată scena socială competitivă de la gimnaziu. Dar, pentru a inactiva controlorul scăpat de sub control, de obicei este nevoie de mai mult decât descoperirea rațiunii din spatele fricii, iar uneori nici nu este necesar să o găsim. Cu ani în urmă, când se știau puține despre circuitele neuronale implicate, terapeuții alocau mare parte din timp pentru a „ajunge la rădăcina” simptomelor. Ca urmare, uneori se pomeneau urmărind când un obiect al fricii, când altul la pacienții cu OCD; o frică se topea, însă

alta îi lua imediat locul. Lucrul direct cu circuitele de dedesubtul fricii oferă un traseu direct spre atenuarea acesteia.

Circuitele hiperactive în OCD implică aceleași zone din cortexul prefrontal median care ne alertează atunci când facem o greșeală. în circumstanțe obișnuite, cum a fost experiența mea cu antibioticele lui Pablo, se activează o zonă prefrontală din imediata apropiere a cortexului cingular anterior, pentru a crea senzația de anxietate. Așa cum am discutat în Capitolul 7, cortexul cingular anterior conectează emoțiile și funcțiile somatice, astfel încât anxietatea afectează inima și intestinele noastre, creând un simț intern de groază, care la rândul său ne motivează să găsim greșeala și să o corectăm.

în cazul OCD, o altă zonă, situată mai în profunzimea creierului, numită nucleul caudat, este și ea foarte activă. Nucleul caudat ne ajută „să schimbăm vitezele”, astfel că ne putem redirecționa gândurile sau acțiunile, lucru esențial când e vorba despre a îndrepta o greșeală. Dar dacă această legătură dintre prefrontal și nucleul caudat se înțepenește în poziția „pornit”, poate crea o buclă continuă de îngrijorare și agitație. (Infecțiile cu streptococi sunt bănuite că declanșează OCD, pentru că ele irită nucleul caudat.) La rândul său, acest circuit scăpat de sub control activează sistemul de alarmă profund al trunchiului cerebral. Reflexele de supraviețuire ale trunchiului cerebral cuplate cu emoția fricii furnizează feedback zonelor corticale, motivându-ne să detectăm pericolul - fie că există cu adevărat sau nu.

De fapt, demontam fricile lui Sandy ca să le construim tocmai pe dos. O anume alarmă vibrează în trunchiul cerebral, iar apoi este preluată și amplificată de amigdala generatoare de frică. Acest semnal ajunge la cortex: „Ceva nu-i în regulă, ceva ne pune-n pericol! Fă ceva!” Acum se implică și cortexul și îngustează concentrarea asupra unui anume obiect - muchiile băncilor, rechinii, orice poate da

stării interioare de frică un motiv de existență sau care poate raționaliza în primul rând de ce simțim frică. După aceea, cortexul fabrică comportamente interioare (gânduri obsesive) sau comportamente exterioare (ritualuri compulsive), pentru a împiedica amenințarea (imaginată) să ne fada rău. O abordare integratoare din perspectiva observării minții recunoaște faptul că controlorul încearcă să ne păstreze în siguranță, să ne dea impresia de control sau de certitudine într-o lume incertă.

Atitudinea pozitivă a colaborării este esențială pentru munca aceasta, altfel întreaga strategie va eșua. Acesta este unul dintre motivele pentru care observarea minții este un instrument atât de eficient: ne învață să fim curioși, deschiși și să acceptăm orice apare în mințile noastre. Pentru că învățase să observe și să eticheteze, să dialogheze și să negocieze, Sandy își putea monitoriza de-acum lumea interioară și își putea modifica gândurile și comportamentele. Putea să aibă un impuls și să aleagă să nu-l transforme într-o acțiune.

în mai puțin de patru luni, simptomele lui Sandy s-au redus drastic, iar după șase, practic dispăruseră. Și-a încetat terapia, deși a ales să revină pentru vizite periodice, ceea ce a fost distractiv pentru amândoi. Acum, trei ani mai târziu, Sandy și-a dezvoltat o viziune profundă și înțeleaptă despre natura minții ei și despre ce anume înseamnă să fii o persoană pe această planetă. Nu mai este îngrijorată când se apropie de marginea bazinelor de înot, e liberă să plonjeze în ele. Mi-a spus că uneori încă mai aude gânduri intense în capul ei care-i spun că se poate întâmpla ceva rău, mai ales când este stresată. Când se întâmplă astfel și se simte îmboldită să bată darabana, se angrenează într-o discuție liniștitoare cu sine - „Mulțumesc că-ți faci griji pentru mine, Sam, dar mă descurc” -, iar apoi își vede de-ale ei fără mari dificultăți. Controlorul a fost transformat dintr-un paznic de închisoare opresivîntr-o „santinelă interioară” prietenoasă, care are grijă de ea. Iar aceasta este o resursă

pe care o va purta în sine, sper și mă aștept, tot restul vieții ei.

ACCEPTAREA INCERTITUDINII

Așa cum m-am asigurat că Sandy a înțeles, nu există absolut nimic inerent greșit în impulsul nostru înnăscut de a scana lumea în căutarea pericolului, de a ne alerta pe noi și pe alții în privința lucrurilor care ne pot răni și de a face orice ne stă în putință ca să rămânem în siguranță. Sigur că, după moartea lui Prince Junior, propriul meu controlor găsise un motiv să devină mult mai activ, iar practicarea medicinei este o lecție continuă despre acceptarea nevoii de a verifica. Si totuși, experiența ne învață care sunt limitele controlului nostru. Chiar și când facem tot ce putem mai bine se pot întâmpla accidente. Viața este impredictibilă. Integrarea temporală necesită ca noi să renunțăm la iluzia siguranței, astfelîncâtsă facem ce putem ca să fim în siguranță, dar să ne eliberăm mințile de strădania irațională către omniscientă și omnipotență.

Frumoasa rugăciune pentru serenitate a Alcoolicilor Anonimi evocă acest proces de a lăsa lucrurile în voia lor: „Fie să am seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a le schimba pe cele pe care pot și înțelepciunea de a cunoaște diferența dintre ele”. Seninătatea, curajul și înțelepciunea sunt în cheia integrării temporale.

Angela, o prietenă apropiată, o femeie care mi-e ca o soră, a dezvoltat de curând o maladie rară, cu risc pentru viață. A fost dusă la un spital comunitar unde medicul ei avea dreptul de a face internări și unde a fost dată în grija unui grup de specialiști. Când am vorbit cu ea la telefon, am întrebat-o dacă nu i-ar plăcea să găsesc un cercetător universitar care ar putea fi expertîn boala ei. Mi-a răspuns: „Sigur, dacă asta te face să te simți mai bine”. Evident, nu

mă gândeam că asta m-arface pe mine să mă simt mai bine, ci la îngrijirea ei „adecvată”. Și chiar am găsit un cercetător care se mutase de puțin timp la UCLA și care era specializat exact în maladia de care suferea ea. Am sunat-o din nou pe Angela și i>am spus că am putea-o transfera la spitalul universitar pentru tratament. A refuzat. A spus că se simțea bine cu actuala echipă medicală și că, fiind o alcoolică în recuperare, pentru ea era important să se simtă conectată cu indivizii familiari în care avea deja încredere. Mi-a mulțumit pentru că am consultat-o și am încheiat convorbirea.

Mă tot întrebam ce să fac. Angela părea rațională, dar știam că maladia ei putea să-i întunece gândirea. Totuși, dacă era transferată, iar operația ce părea inevitabilă nu reușea, cum m-aș fi simțit? Cât de mult puteam interveni în viața ei, chiar și cu intenția de a i-o salva? Am sunat-o pe partenera ei ca să discutăm beneficiile transferului la spitalul universitar, iar ea mi-a spus că era de acord cu Angela - ea trebuia să decidă unde anume se simțea mai bine. Apoi am sunat-o iar pe Angela să-i spun că îi înțelegeam decizia și să o întreb pur și simplu cum se mai simțea. La telefon părea atât de puternică -plină de seninătatea, curajul și înțelepciunea anilor petrecuți la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi.

Din fericire, operația a avut succes, iar Angela este bine acum. Dar mi-am dat seama cum amenințarea morții îmi adusese cu intensitate la suprafață impulsul de a controla. Vrem să credem că tinerețea și sănătatea ne aparțin pe vecie, vrem să făgăduim realitatea efemerității din viețile noastre. Uneori este bine să nu acceptăm prima soluție medicală prezentată și să cerem o a doua opinie, care ne poate oferi un diagnostic sau un plan de tratament diferite. Dar alteori, încercările de a controla sunt pur și simplu un efort de a evita realitatea incertitudinii. Seninătate, curaj și înțelepciune: aceste trăsături *deplin conștiente* apar atunci când luăm la cunoștință pulsiunea minții către certitudine și permanență și apoi ne reorientăm atenția în vederea

acceptării locului nostru în ordinea lucrurilor.

CONFORTUL CONEXIUNILOR NOASTRE

Vreau să închei acest capitol povestindu-vă despre Tommy, un pacient de doisprezece ani care era obsedat de moarte, îl văzusem și cu trei ani mai devreme, după moartea unui unchi de care era apropiat. La nouă ani, Tommy se luptase cu prima pierdere din viața sa, ceea ce i-a schimbât modul în care vedea lumea. Acceptarea durerii, a fricilor legate de pierderea unchiului său și a doliului ce-a urmat morții acestuia l-a ajutat să traverseze o criză. După șase luni de terapie, ajutat și de părinții săi, a ajuns să se simtă din nou în siguranță în familia sa și să se întoarcă la joaca împreună cu prietenii. Mama lui mi-a spus că, în cei trei ani care trecuseră de- atunci, Tommy fusese un copil, după toate aparențele, fericit și lipsit de griji. Dar acum Tommy era convins că avea să moară din cauza cine știe cărui dezastru natural înainte să împlinească șaisprezece ani. Chiar și când nu era îngrijorat de această calamitate, mi-a spus el, se gândea „tot timpul” la cum este să îmbătrânești și să mori.

- De ce suntem până la urmă conștienți că murim? m-a întrebat el, ochii săi sfredelindu-i pe-ai mei.

îi simțeam angoasa, iar Tommy a adus spontan vorba despre unchiul său. Când pierd încă de timpuriu pe cineva, deseori, copiii retrăiesc doliul lor în moduri diferite la fiecare nouă etapă de dezvoltare. Și cum Tommy intra în adolescență, știam că schimbările prefrontale îi permiteau să se gândească la moartea unchiului său într-un context mai larg și mai abstract și să facă legătura cu propria mortalitate, lam spus lui Tommy despre cum se dezvoltă creierul său și că de acum înainte acumula abilitatea prefrontalului - și povara ce o însoțea - de a simți trecerea timpului și realitatea mortii. Date fiind aceste schimbări din creierul său și noua suferință cauzată de neîncetatele sale îngrijorări existențiale, m-am gândit că era momentul să-l

învăț pe Tommy câteva abilități de *mindfulness.*

A răspuns bine încă cjje la prima noastră meditație. A spus că „niciodată nu se simțise atât de liniștit. E incredibil! Mă simt de parcă nimic nu-i greșit, ca și cum totul va fi bine. E uimitor!” Ne-am continuat practica meditației *mindfulness* în următoarele câteva ședințe și i-am cerut să exerseze și acasă în jur de zece minute în fiecare dimineață. Aveam să-i prezint imaginea oceanului și locul liniștit de sub suprafața sa. Speram că, prin concentrarea asupra respirației, va ajunge în acele adâncimi interioare calme, de unde să- și vadă grijile legate de moarte doar ca pe niște unde cerebrale de la suprafața oceanului mintal, astfel încât să le poată urmări venind către conștiința sa și apoi îndepărtându-se de ea, fără să mai fie înspăimântat de ele. L-am încurajat pe Tommy să-și observe doar grijile, gândurile, fricile și să nu le judece - să nu încerce să le respingă ori să le alunge din conștiința sa -, ci să le accepte ca pe alte activități ale minții sale.

Către sfârșitul uneia dintre ședințe, Tommy mi-a spus că făcuse o descoperire:

- Mi-am dat seama că dacă sunt cunoscut de cineva, cum ar fi de familie sau de prieteni, n-am să dispar cu totul atunci când voi muri. Faptul că sunt cunoscut mă face mai relaxat. Nu-mi mai fac griji.

Am rămas tăcuți, reflectând amândoi la această intuiție profundă. Ochii lui s-au lărgit și a spus:

> - Dacă ceilalți mă cunosc, n-am să dispar. Iar când am să mor, am să devin parte din tot, pur și simplu.

Am dat din cap.

- Am să meditez la asta, a spus Tommy.

- Și eu am să meditez la asta, am zis eu.

Si asa s-a încheiat ședința noastră.
J J J J

Eu și Tommy deveniserăm tovarăși de drum pe această cărare a vieții. Unindu-ne unii cu ceilalți, părinte cu copil, pacient cu terapeut, elev cu profesor, cititor cu scriitor, nu vom da de capătul întrebărilor noastre. Nu există decât provocarea eternă de a rămâne deschiși la orice ni se prezintă, la durere și plăcere, la confuzie și claritate, pas cu pas, de-a lungul călătoriei noastre în timp.

EPILOG

1

Acronim al *Obsessive-Compulsive Disorder. (N. red.)*

LĂRGIREA CERCULUI: EXTINDEREA SINELUI

în 1950, Albert Einstein a primit o scrisoare[141] de la un rabin care-și pierduse una din cele două fiice prin moarte accidentală. Ce sfat înțelept putea să-i dea, întreba rabinul, pentru a o ajuta pe cealaltă fiică a sa, care-și plângea sora? lată ce-a răspuns Einstein:

O ființă umană este parte dintr-un întreg, numit de noi „Univers”, o parte limitată în timp și spațiu. Aceasta se experimentează pe sine, gândurile și sentimentele sale, ca pe ceva separat de rest, un fel de iluzie optică a conștiinței sale. Această iluzie este pentru noi un soi de închisoare, limitându-ne la dorințele noastre personale și la afecțiunea față de câteva persoane care ne sunt mai aproape. Sarcina noastră trebuie să fie să ne eliberăm pe noi înșine din această închisoare prin lărgirea cercului compasiunii noastre, astfel încât acesta să cuprindă toate creaturile vii și întreaga natură în toată splendoarea ei. Nimeni nu e capabil să atingă această stare în deplinătatea sa, dar strădania pentru o astfel de reușită este prin ea însăși parte a eliberării și o temelie a siguranței interioare.

RESPIRÂND VIAȚĂ ÎN DOMENIILE INTEGRĂRII

Am început inițial să lucrez cu oameni, tineri și bătrâni, într-un cadru destinat promovării celor opt domenii ale integrării. Venind la terapie cu tipare de rigiditate sau de haos, individul sau cuplul respectiv exploram împreună felul în care se blocaseră și identificam zonele în care diferențierea sau conectarea era blocată. Pe măsură ce munca noastră progresa, în timp ce domeniile respective se întăreau, iar triunghiul stării de bine se stabiliza, am observat adesea apariția treptată a unui nou simț al întregului. în diferite feluri, pacienții mei exprimau o conștientizare sporită a

faptului că erau o parte dintrun întreg mai vast, că locuiau într-o lume mai mare decât înainte să înceapă munca terapeutică. în opoziție directă cu preocuparea des întâlnită că psihoterapia și contemplația sunt activități de „auto-complacere”, clarificarea lentilei observării minții conducea de fapt la o stare foarte diferită de ce am putea numi egocentrism sau preocupare față de sine. în schimb, se părea că observarea minții duce direct la sentimentul adânc de a vrea să le oferi celorlalți din ce ai, de a lărgi sfera preocupărilor și de a identifica un set mai larg de cauze. Acest simț că suntem parte dintr-un întreg ce depășește relațiile și lumea noastră socială imediate duce direct către un „cerc al compasiunii” mai larg, așa cum scria Einstein.

Acest lucru se întâmpla cu pași mărunți, ca în cazul lui Tommy, puștiul de doisprezece ani care era îngrijorat de moarte. în timp ce lucram împreună la ceea ce eu numesc „integrarea temporală”, Tommy a descoperit pentru sine că, simțindu-se conectat cu alții, i se reduceau sentimentele de groază și de izolare, astfel că atunci când „am să mor, am să devin parte din tot, pur și simplu”. S-a întâmplat într-un sens mai larg cu Matthew, bărbatul singur care intra dintr-o relație amoroasă într-alta, fără pic de satisfacție. Croindu-și drum prin stările lui de rușine și de izolare, Matthew a ajuns să simtă dorința de a fi implicat în ceva care să-l depășească și a descoperit că, muncind la igienizarea golfului pe malul căruia este situată comunitatea noastră, îl făcea să simtă că avea un scop și o pasiune. își putea mobiliza abilitățile și relațiile de om de afaceri, pentru a proteja resursele noastre naturale, nu numai în beneficiul oamenilor de azi pe care nu-i cunoștea, dar și al generațiilor viitoare. Alții, ca Denise și Peter, care prin integrare interpersonal au devenit fiecare avocatul celuilalt, au fost mișcați să doneze fundațiilor de caritate care ajută familiile răvășite de boală. în mod cert, acest lucru avea un înțeles pentru ei personal, date fiind tragicele pierderi pe care le suferiseră în copilărie, dar cercul lor imediat de preocupări a făcut loc unui sentiment de implipare mai larg.

Pe-atunci n-am avut un mod simplu de a descrie observația aceasta - că devenind mai integrați în primele opt domenii, indivizii își extind simțul identității proprii. Limitele „sinelui” deveneau larg deschise. Am ales termenul *transpirație* pentru a conota modul în care noi

„trans” (prin) „spirăm” (ca și în „respirăm”), modul cum respirăm prin cele opt domenii ale integrării. *Transpirația* este modul în care ne dizolvăm simțul, uneori îngrăditor, al „eu”-lui și devenim parte dintr-o identitate extinsă, dintr-un „noi” mai larg chiar și decât relațiile noastre interpersonale. Așa „integrăm integrarea”.

E important de remarcat că realizarea acestui mod trans-respirator de a fi nu necesită nimic special, în afara dezvoltării abilităților reflexive de bază ale observării minții. Indivizii care au ajuns la integrarea *transpirațională* au început din puncte foarte diferite și au fost motivați în fel și chip să-și dezvolte domeniile integrării. Unii se confruntau cu provocări concrete, cu un conflict ce avea nevoie urgentă de soluționare. Alții aveau de-a face cu durerea unei pierderi de demult nerezolvate, cu o traumă nevindecată sau cu o înfrângere. Nu exista nicio cale unică ce părea necesară în afara celei de a ajunge la un simț al minții mai profund, mai reflexiv, de a vedea lumea interioară cu mai multă acuitate și de a încuraja integrarea dea curmezișul acestor domenii diverse.

încă de la începutul istoriei lor[142], practicile contemplative au descris un sentiment similar al naturii interdependente reale a tuturor lucrurilor. Dar pentru mult timp din istoria noastră ca specie - și poate mai ales în societatea modernă -ne-am perceput adesea ca pe niște ființe izolate, actori *solo* pe o scenă mică, înconjurați de câțiva tovarăși de scenă. Alte teatre nu sunt importante și intră poate chiar în competiție cu piesa noastră. De ce ne-am restrânge atât de mult în modul în care ne definim pe noi înșine?

EU *VERSUS* El

Azi chiar putem urmări științific[143] dimensiunile neuronale ale îngustelor noastre definiții ale sinelui. Când circuitele de rezonanță sunt activate, putem simți sentimentele altuia și putem crea o amprentă corticală care ne permite să înțelegem ce e posibil să se întâmple în mintea celuilalt - pentru că este ca a noastră -, iar mintea și creierul nostru activează mecanismul observării minții. Scoatem capacul de pe lentila noastră interioară și privim atent fața celuilalt, pentru a vedea mintea dinapoia chipului. Dar dacă nu ne putem identifica[144] cu acel altcineva, aceste circuite de rezonanță se închid. îi vedem pe alții ca pe niște obiecte, ca pe „ei”, nu ca pe „noi”. Literalmente, nu activăm tocmai circuitele de care avem nevoie pentru a vedea cealaltă persoană ca având o viață mintală interioară.

Această scoatere din funcțiune a circuitelor compasiunii poate fi o explicație a istoriei violente a speciei noastre. Fără observarea minții, oamenii sunt văzuți ca obiecte, nu ca subiecți ca noi, cu minți ca ale noastre, care merită să fie respectați și chiar cunoscuți. Sub amenințare, e posibil să distorsionăm ceea ce vedem în ceilalți, să ne proiectăm propriile frici asupra intențiilor lor și să ne imaginăm că ne vor face rău. Putem percepe, de asemenea, rea-voință acolo unde nu există, iar apoi să ne retragem în reacțiile de supraviețuire de luptă-fugă-încre-menire ale unei stări mintale de percepere a amenințării. Dacă starea de amenințare creează în noi un răspuns de „luptă”, atunci înlăturăm obiectul din calea noastră prin orice mijloace posibile.

Sentimentul de amenințare pune stăpânire asupra percepției noastre. Uneori acest lucru e în beneficiul nostru, ca atunci când „am văzut” șarpele acela la doar câțiva pași în fața fiului meu pe o că rare de munte, iar apoi am devenit conștient de un sentiment de frică. Dar, în alte momente,

același mecanism cerebral ne poate afecta>framatic modul în care ne purtăm cu ceilalți. Studii de imagistică au demonstrat[145] că atunci când ne sunt arătate fotografii care sugerează pericolul și amenințarea, cum ar fi un pistol ațintit în direcția noastră sau un prim-plan cu un accident de mașină fatal, creierul nostru intră într-o stare de alertă ridicată. Chiar și când acele imagini ne sunt arătate atât de repede, încât nu le percepem conștient, aceste afișări subliminale afectează stările mintale și comportamentele noastre. Astfel de studii asupra „conștiinței propriei mortalități" au arătat[146], în mod repetat, că față de oameni „ca noi" suntem mai blânzi și ne străduim mai mult să ne îngrijim de bunăstarea lor. Ei sunt văzuți ca membri ai clanului nostru, locuitori ai aceleiași peșteri, și-i protejăm de pericolele de care am fost pregătiți subliminal să ne temem. Dacă, pe de altă parte, indivizii „nu sunt ca noi", e mai probabil să-i tratăm cu dispreț și cu neglijență - ca și cum ar fi potențiali inamici sau autorii unor fărădelegi. îi alungăm cu mai multă ușurință, îi pedepsim mai aspru pentru orice fel de greșeală și-i judecăm mai sever.

Dacă nu conștientizăm aceste mecanisme ale minții care, în momentele de amenințare, clasifică în „oameni ca mine" și „oameni ce nu sunt ca mine", atunci umanitatea noastră este expusă riscurilor. în lumea noastră globalizată a informației instantanee și a tehnologiilor de vârf, lipsa abilității *mind-s/ght-ului,* cu ajutorul căreia să putem dezamorsa aceste alerte rapide, induse subcortical, poate avea consecințe sumbre.

Când suntem conduși de instinctele de supraviețuire, ne pierdem fie parțial, fie total cele nouă funcții prefrontale mediane pe care Barbara și le-a pierdut atunci când „și-a pierdut sufletul" și suntem amorsați să pornim pe „calea inferioară". Când suntem reactivi, ne întoarcem la comportamentele primitive, lipsite de flexibilitate și de compasiune. Acționăm impulsiv, ne pierdem abilitatea de a

ne regla emoțiile și eșuăm în exercitarea judecății morale. Atât comportamentul individual, cât și politicile publice pot fi modelate de aceste răspunsuri neuronale automate neexaminate, pe pilot automat. în loc să ne călăuzească înțelegerea și preocuparea empatică, chiar și față de cei care ne amenință, răspunsul nostru lipsit de abilitatea observării minții e menit să devină ostil și inflexibil, riscând să ne pierdem astfel busola morală.

EXPANSIUNEA IDENTITĂȚII

Cercetările psihologiei pozitive[147] sugerează că a fi implicat în ceva mai mare decât șinele personal dă un sentiment de sens și de stare de bine - parte esențială a trăirii „fericirii". Când cheltuim bani pentru alții, de exemplu, ne simțim mai mulțumiți decât atunci când îi cheltuim pentru noi. Acesta este un tip de stare de bine înrădăcinată în sens, conectare și ecuanimitate - vechii greci o numeau *eudaimonie,* iar în vremurile moderne s-ar putea numi fericire „interioară" sau „autentică". în mod ironic, fericirea personală necesită să ne extindem mult preocupările individuale îngust definite. Suntem construiți să fim „noi" - și să ne angajăm într-o stare mai împlinitoare, poate într-un fel mai natural de a fi, atunci când ne conectăm în moduri semnificative cu alții. Un organism viu menține conectate părțile sale diferențiate - iar dacă este lipsit de acest fel de integrare, suferă și moare.

Știința a arătat că starea de bine și fericirea adevărată vin din
definirea „sinelui" nostru ca parte a unui tot interconectat-conectarea cu ceilalți și cu noi înșine în moduri autentice, care sparg hotarele de izolare ale sinelui separat. Asemenea conexiuni pot fi create prin dezvoltarea unei lentile clare a observării minții, care să ne dea posibilitatea de a urmări fluxul de energie și informație dinăuntrul nostru și dintre noi. Cultivându-ne capacitățile de a simți fluxul de energie și informație ne putem extinde „șinele" până dincolo de

limitele corpului nostru și ni se dezvăluie adevărul fundamental că suntem într-adevăr o parte a unei lumi interconectate. „Organismul nostru viu” se extinde și devine o comunitate de ființe vii.

Această propunere nu este o sarcină ușoară. Dizolvarea percepțiilor mintale fixe create de-a lungul tiparelor de descărcări neuronale ale creierului și întărite relațional de practicile noastre culturale nu este ușor de îndeplinit. Relațiile noastre se imprimă în tiparele perceptuale timpurii, adâncind modurile în care ajungem să vedem lumea și să credem în propria narațiune interioară. Fără o educație internă care să ne învețe să ne oprim și să reflectăm, înclinăm să trăim pe pilot automat și să cedăm acestor influențe culturale și corticale care ne împing spre izolare.

Trebuie să examinăm frontal modurile în care procesele noastre corticale creează influențe de sus în jos pe baza experiențelor anterioare, care ne încețoșează viziunea. Provocarea de a ajunge la starea de bine, în noi înșine și chiar în lumea noastră, constă parțial în dezvoltarea unei abilități suficiente de observare a minții, astfel încât să ne eliberăm de definițiile noastre de sine restrictive, astfel încât să putem înainta spre grade de integrare sporite în viețile noastre individuale și colective.

A VEDEA LIMPEDE

Când mintea creează constrângeri automate asupra simțului nostru de sine, astfel încât înclinăm să ne vedem pe noi înșine ca separați de alții, cum putem proceda, ca indivizi și ca societate, pentru a ne lărgi cercul compasiunii și pentru a dizolva aceste procese de sus în jos automate? Strategia eficientă pare să fie aceea de a ne ajuta unii pe alții să ne vedem mintea cu claritate.

Vederea clară a minții nu doar catalizează diversele dimensiuni ale integrării, promovând starea de bine fizică,

psihică și interpersonal, dar și ajută la dizolvarea iluziei optice a separării noastre. Ne dezvoltăm mai multă compasiune pentru noi înșine și pentru cei pe care-i iubim și, în plus, ne lărgim cercul compasiunii pentru a include și alte aspecte ale lumii aflate dincolo de preocupările noastre imediate. Această conștientizare transpirațională ne dă sentimentul că suntem, fundamental, o parte a unei lumi mai mari. Separările fizice și diferențele devin mai puțin esențiale când vedem că acțiunile noastre influențează rețeaua interconectată a creaturilor vii, din care noi nu suntem decât o parte. Dacă ne vedem pe noi înșine ca pe o legătură fundamentală între ce a fost înainte și ce va exista mult după ce aceste corpuri vor fi dispărut din această viață, separările în timp și distanțele devin și ele mai puțin definitorii pentru sine. Aceasta este esența transpirației.

Prin integrare, ne vedem pe noi înșine ca identități extinse. Când acceptăm realitatea acestei interconectări, a te preocupa și a-ți păsa de lumea cea mare devin schimbarea fundamentală din modul nostru de viață. Când simțim importanța faptului de a avea grijă unii de alții și de planeta noastră,

putem vedea că, dincolo de crearea sensului și a fericirii, transpirația și integrarea din care derivă aceasta ar putea fi esențiale pentru supraviețuirea noastră.

Fizic și genetic[148], creierul nostru este posibil să nu fi evoluat prea mult în ultimii 40 000 de ani - dar mințile noastre, da. Un copil născut azi ar semăna destul de mult cu unul născut în urmă cu zeci de mii de ani. Dar dacă am putea compara structura neuronală sofisticată a unui adult din societatea modernă de azi cu aceea a unui creier adult de-acum 40 000 de ani, am descoperi diferențe enorme. Având experiențe modelate cultural radical contrastante, creierul matur din fiecare mediu ar răspunde la fluxul de energie și informație prin conexiuni neuronale izbitor de diferite.

Mintea folosește creierul pentru a se crea pe ea însăși. Pe măsură ce tiparele fluxului de energie și informație sunt transmise între indivizii dintr-o anumită cultură și de la o generație la alta, mintea este aceea care modelează creșterea creierului înăuntrul societăților noastre în continuă evoluție. Vestea bună a științei legată de această perspectivă este că noi putem folosi o atitudine intenționată în viața noastră modernă pentru a schimba realmente cursul evoluției culturale într-o direcție pozitivă. Prin cultivarea observării minții în noi înșine și unii în alții, putem hrăni această cunoaștere intimă în copiii noștri și o putem transforma într-un mod de a fi în lume. Putem alege ca natura minții să progreseze în beneficiul fiecăruia dintre noi și pentru generațiile viitoare care vor călca pe acest pământ, vor respira acest aer și vor trăi această viață pe care o numim umană.

MULȚUMIRI

/

Acest proiect se dezvoltă de o viață întreagă și mulți, foarte mulți oameni m-au întovărășit în această călătorie ce a condus la ideile prezentei cărți. Din prima zi la universitatea de medicină, pacienții mei mi-au dat motivația principală pentru a formula principiile care stau la temelia observării minții. A fost un mare privilegiu să fiu primit în viețile lor, să împărtășesc durerea și confuzia luptelor lor, dar și claritatea și bucuria triumfurilor lor. Prin șansa de a fi părtaș la eforturile lor de a-și înțelege și schimba viețile -de a-i însoți într-o călătorie de transformare a angoasei și a disperării în reziliență și putere -, mi s-au oferit perspective atât personale, cât și profesionale în moduri în care nici nu visam că e posibil. Aceste perspective sunt sursa directă a motivației de a scrie această carte - și tocmai înțelepciunea adunată din luptele pacienților mei a dus ta conceperea noțiunii de *mindsight* sau observarea minții.

Le sunt profund recunoscător profesorilor mei pentru îndrumare în timpul pregătirii mele pentru intervenții clinice și cercetare în psihiatrie: doctorii Gene Beresin, Leston Havens, David Herzog și regretatul Tom Whitfield de la universitatea de medicină; doctorii Gordon Strauss, Joel Yager și regretații Denny Cantwell și Robert Stoller din timpul rezidențiatului; și doctorii Robert Bjork, Chris Heinicke, Eric Hesse, Mary Main și Marion Sigman din timpul pregătirii pentru cercetare.

Le mulțumesc colegilor mei medici pentru sprijinul acordat în acești 30 de ani de când mi-am început instruirea de medic. Studenții și colegii de la Mindsight Institute au fost, de asemenea, o sursă de discuții energizante, în timp ce se năștea domeniul neurobiologiei interpersonale. Mulți au citit versiuni preliminare ale acestui manuscris și le mulțumesc

pentru sugestii și pentru întrebările din acești ani. Mi-au fost de ajutor îndeosebi Bonnie Badenoc, Eric

Bergemann, Tina și Scott Bryson, Lynn Cutler, Erica Ellis, Donna Emmanuel, Stephanie Hamilton, Joan Rosenberg și Aubrey Siegel. Le mai mulțumesc internilor mei, Gabe Eckhouse, Deanie Eichenstein și Ellen Streit, dar și lui Bpth Pearson, Tom Pitoniak și Kate Norris de la editura Random House, pentru modul inteligentîn care s-au implicat în redactarea finală a manuscrisului. Brian McLendon și Carolyn Schwartz au fost și ei o parte importantă a eforturilorediturii de a aduce această carte în fața publicului.

APENDICE

lată câteva dintre conceptele de bază, dar și termenii și ideile conexe, care formează temelia abordării noastre a observării minții, integrării și stării de bine.

1. *Triunghiul stării de bine* revelează trei aspecte ale vieților noastre. Relațiile, Mintea și Creierul sunt cele trei puncte, care se influențează reciproc, ale Triunghiului stării de bine. Relațiile indică modul în care energia și informația sunt împărtășite atunci când ne conectăm și comunicăm unii cu alții. Creierul se referă la mecanismul fizic prin care curg energia și informația. Mintea este procesul care reglează fluxul de energie și informație. în loc de a ne împărți viața în trei părți distincte, Triunghiul reprezintă de fapt cele trei dimensiuni ale sistemului fluxului de energie și informație.

2. *Observarea minții* este un proces care ne permite să monitorizăm și să modificăm fluxul energiei și informației care circulă prin Triunghiul stării de bine. Aspectul de *monitorizare* al observării minții implică sesizarea acestui flux înăuntrul nostru - perceperea sa în propriul sistem nervos, pe care-l numim Creier -, dar și înăuntrul altora prin intermediul Relațiilor noastre, ceea ce implică împărtășirea fluxului de energie și informație prin diferite mijloace de comunicare. Apoi ne putem *modifica* acest flux prin conștientizare și intenție, aspecte fundamentale ale minții noastre, modelând direct căile pe care energia și informația le urmează în viața noastră.

3. Un *sistem* este format din părți individuale care interacționează una cu cealaltă. Pentru sistemele noastre umane, aceste interacțiuni presupun adesea *fluxul de energie și informație.* Energia este proprietatea fizică ce ne permite să facem ceva; informația este

reprezentarea a ceva diferit de ea însăși. Cuvintele și ideile sunt exemple de unități de informație pe care le utilizăm pentru a comunica unii cu alții. Relațiile noastre implică conectarea cu alți indivizi în perechi, familii, grupuri, școli, comunități și societăți.

4. Pentru a o defini, putem spune că *starea de bine* se instalează atunci când un sistem este integrat. *Integrarea implică conectarea părților diferențiate ale unui sistem.* Diferențierea componentelor face posibilă individualizarea părților, astfel încât să dobândească funcții specializate și să-și păstreze, într-o oarecare măsură, suveranitatea. Conectarea părților implică conexiunea funcțională a componentelor diferențiate unele cu celelalte. Pentru a favoriza integrarea este nevoie de cultivarea simultană a diferențierii și a conectării. Observarea minții poate fi utilizată pentru a crea intenționat integrare în viețile noastre.

5. Un sistem care este deschis influențelor exterioare și poate deveni haotic se numește sistem dinamic, neliniar, complex. Când acest tip de sistem este integrat, funcționează în cel mai flexibil și mai adaptiv mod posibil. Putem ține
minte caracteristicile fluxului integrat al sistemului datorită acronimului *FACES (fețe): Flexibil, Adaptiv, Coerent, Energizatș'i Stabil.*

6. *Fluviul integrării* se referă la acea mișcare a sistemului în care fluxul FACES integrat este canalul central caracterizat de armonie. De cele două părți ale Fluviului se află
malurile haosului și respectiv al rigidității. Putem detecta când sistemul nu este integrat, când nu este în starea de armonie și în starea de bine, după caracteristicile sale haotice sau rigide. Repetatele izbucniri de furie sau de teroare și un sentiment de

paralizie copleșitor sau de gol interior sunt exemple de astfel de stări haotice sau rigide, situate în afara Fluviului Integrării.

7. în acest model, pentru promovarea stării de bine pot fi cooptate opt *Domenii ale Integrării.* Acestea includ integrarea conștiinței, orizontală, verticală, a memoriei, narativă, a stărilor, interpersonal și temporală. Cum mintea este un proces întrupat și relațional care reglează fluxul energiei și informației, putem utiliza concentrarea intenționată a atenției noastre pentru a direcționa acest flux atât către integrarea creierului, cât și a relațiilor. Prin cultivarea acestor opt domenii ale integrării începe să apară un al nouălea domeniu, *integrarea transpirațională,* iar datorită ei ajungem să ne simțim parte dintr-un întreg mult mai mare, interconectat.

8. Integrarea în relații implică comunicarea sintonizată între indivizi care se apreciază pentru diferențe și sunt conectați, astfel încât să devină „noi”. Integrarea din creier -termen pe care-l folosim pentru a desemna sistemul nervos extins distribuit în întregul corp - implică conectarea unor zone neuronale separate, diferențiate, precum și a funcțiilor lor, unele cu celelalte. Concentrarea atenției noastre direcți-onează fluxul de energie și informație prin anumite circuite neuronale. în acest fel, putem spune că *mintea folosește creierul pentru a se crea pe ea însăși.* Atenția activează trasee neuronale specifice și stă la baza schimbării conexiunilor dintre acei neuroni care descarcă impulsuri, datorită unui proces fundamental numit *neuroplasticitate.* Funcția minții noastre - reglarea fluxului de energie și informație -poate într-adevăr schimba însăși structura creierului. Observarea minții ne dă posibilitatea de a crea integrarea neuronală.

9. Un exemplu de integrare neuronală se vădește în

funcțiile unei zone extrem de integratoare a creierului numită cortexul prefrontal median. Implicând părți specifice ale regiunii prefrontale situate în spatele frunții (inclusiv cortexul anterior cingular, orbitofrontalul și zonele prefrontale mediane și ventrolaterale), fibrele integratoare ale prefrontalului median leagă unele de altele tot cortexul, zonele limbice, trunchiul cerebral, corpul însuși și chiar sistemele sociale. *Cele nouă funcții ale prefrontalului median* ce apar din această integrare neuronală multidimensională includ: 1. reglarea corpului; 2. comunicarea sintonizată; 3. echilibrul emoțional; 4. modularea fricii; 5. flexibilitatea reacției; 6. percepție interioară *(insight);* 7. empatie; 8. moralitate și 9. intuiție. Aceste caracteristici s-ar situa în fruntea listei care ar descrie starea de bine a multora dintre noi. Ele sunt, de asemenea, rezultatul și procesul abilităților reflexive de a privi în interior, iar primele opt trăsături din listă sunt rezultatele dovediteale relațiilor sigure părinte-copil, care sunt infuzate de iubire. Această listă exemplifică modul în care integrarea promovează starea de bine.

10. Observarea minții nu emană pur și simplu din cortexul prefrontal median. Practica reflexivă a concentrării atenției interioare asupra minții înseși cu *deschidere, observare și obiectivitate* - lucruri esențiale pentru o lentilă a observării minții clară - este probabil să promoveze creșterea acestor fibre integratoare ale prefrontalului median. Folosim acronimul *SNAG* pentru a denota felul în care *Stimulăm creșterea și activarea neuronală.* Aceasta este temelia neuroplasticității, a modului cum experiențele - inclusiv concentrarea atenției noastre - transformă structura creierului. Observarea minții sculptează creierul, făcându-l să se integreze, făcând posibilă promovarea intenționată a conectării și a diferențierii înăuntrul diferitelor domenii ale integrării.

11. O *fereastră de toleranță* este banda de niveluri tolerabile ale excitării nervoase, în care putem ajunge la și rămâne într-un flux FACES integrat și putem trăi în armonie. Lărgirea ferestrelor creează reziliență în viața noastră. Dacă o fereastră se îngustează, atunci este mai probabil ca fluxul de energie și informație să depășească limitele sale, iar viețile noastre să devină haotice sau rigide. Stările integrate dinăuntrul ferestrei de toleranță constituie experiența noastră subiectivă a faptului de a trăi cu o oarecare lejeritate în armoniosul flux FACES ce curge pe Fluviul Integrării. Pe măsură ce ne cernem (SIFT) mintea - luând urma *senzațiilor, imaginilor, sentimentelor și gândurilor* care ne domină lumea internă -, ne putem *monitoriza* fluxul de energie și informație, în cadrul Ferestrei noastre de toleranță, clipă de clipă, și ne putem *modifica* starea interioară pentru a rămâne integrați și în fluxul FACES, în sfârșit, putem utiliza monitorizarea și modificarea pentru a ne schimba nu numai *starea* curentă, dar și *trăsăturile* de lungă durată care ne indică felul în care Ferestrele noastre pentru diferite sentimente sau situații pot fi lărgite prin schimbări în dinamica cerebrală a circuitelor de reglare.

12. *Roata conștientizării* este o metaforă vizuală a minții. Putem sta în *axul* deschis și receptiv al Roții pentru a sesiza activitățile mintale ce apar pe *circumferința* bi, fără să fim furați de ele. Un ax întărit ne permite lărgirea Ferestrei de toleranță, pe măsură ce ne rafinăm observația și suntem tot mai obiectivi și mai deschiși. Astfel căpătăm o reziliență mai mare în viețile noastre. Observarea minții cooptează această capacitate importantă de a rămâne receptivi și capabili de a ne monitoriza lumea internă cu mai multă claritate și profunzime. Suntem atunci în poziția de a ne modifica lumea interioară și interpersonal, pe măsură ce cultivăm integrarea și ne ducem viețile în direcția unui grad mai

mare de compasiune, de stare de bine și de sănătate.

NOTE

Am slujit ca editor fondator de serie pentru mai mult de douăsprezece manuale din seria profesională de Neurobiologie Interpersonal a editurii Norton, care oferă cu generozitate referințe științifice și dezbateri despre aplicațiile practice ale acestui domeniu nou și incitant. Aceste lucrări conțin literalmente mii de referințe științifice despre această viziune despre minte, creier și relații și despre alte subiecte relevante pentru *mindsight.* Disciplina neurobiologiei interpersonale a fost pentru prima oară prezentată în Daniel J. Siegel, *The Developing Mind,* iar aplicațiile ei pentru părinți sunt explorate în Daniel J. Siegel și Mary Hartzell, *Parenting from the Inside Out* (trad rom. de Marian Stan, *Parentaj sensibil și inteligent - să ne înțelegem mai profund pe noiînșine ca să putem crește copii fericiți,* Editura Herald, București, 2013). Lista cărților din seria de neurobiologie interpersonal publicate până în prezent cuprinde: *The Neuroscience of Psychoterapy* (Louis Cozolino, 2002), *Healing Trauma* (ed. Marion Solomon și Daniel J. Siegel, 2003), *Affect Dysregulation and Disorders of the Self* și *Affect Regulation and the Repair of the Self* (Allan N. Schore, 2003), *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (Daniel N. Stern, 2004), *The Neuroscience of Social Relationships* (Louis Cozolino, 2005), *Trauma and the Body* (Pat Ogden, Yekuni Minton și Clare Pain, 2006), *The Haunted Self* (Onno van der Hart, Ellert S. Nijenhuis și Kathy Steele, 2007), *The Mindful Brain* (Daniel J. Siegel, 2007; trad. rom. de Marilena Constantinescu, *Mindfulness și Neurobiologie - calea către cultivarea stării de bine,* Editura Herald, București, 2016), *The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children* (Ed. Tronick,

2008) , *Being a Brain-Wise Therapist* (Bonnie Badenoch, 2008), *The HealthyAging Brain* (Louis Cozolino, 2008), *Earlyintervention, and Relotionship-Based Therapies: A*

Neurorelational Framework for Interdisciplinary Practice (Connie Lilias și Janeice Turnbull,

2009) , *The Healing Power of Emotion* (ed. Diana Fosha, Daniel J. Siegel și Marion Solomon, *2009),AGlossaryofAffect Regulation* (ed. Allan și Judith Schore, în curs de apariție) și *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration* (Daniel J. Siegel).

Mai multe informații pot fi, de asemenea, obținute de la Asociația Globală de Studii în Neurobiologia Interpersonală (GAINS), care poate fi contactată pe website-ul mindgains.org și prin numeroasele programe educaționale care se pot găsi pe site-ul mindsightinstitute.com.

[1] Vezi Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1994) și discuția sa despre subiectul *conex Social Intelligence* (New York: Bantam, 2008). Abilitatea de observare a minții poate fi înțeleasă drept baza acestor forme de inteligență inter- și intrapersonală.

[2] Conceptul de observare a minții și implicațiile sale clinice și- au căpătat sprijinul empiric în urma studiilor asupra unor procese similare, denumite prin termeni științifici precum teorie a minții, mintaleză, citire a minții, intenționalitate psihologică, intenționalitate a minții, funcție reflexivă și mintalizare. O fascinantă trecereîn revistă a unora dintre aceste studii științifice se găsește în *Understanding Others Minds,* editată de Bertram Malle și Sara Hodges (New York: Guilford, 2005). De remarcat este și lucrarea lui Jon Allen, Peter Fonagy și Allan Bateman, care au explorat mintalizarea

atât în atașament, cât și în tulburările de personalitate. Ei au demonstrat empiric că mintalizarea este absentă în deteriorările atașamentului
sigur, dar că se poate învăța la maturitate. Vezi Jon G. Allen, Peter Fonagy și Allan Bateman, *Mentalizing in Clinical Practice* (Arlington, Va.: APPI, 2008).

[3] Am folosit pentru prima oară acest termen în *The Developing Mind.*

[4] Deși unele uzuri populare ale termenului al șaselea simț se referă la abilitatea de a vedea morții (ca în filmul cu același nume) sau la alte pretinse percepții, în secolul XIX, Charles Bell și apoi William James se pare că au folosit termenul pentru a se referi la abilitatea noastră de a percepe starea internă a corpului. (Vezi Pat Ogden, Kekuni Minton și Claire Pain, *Trauma and the Body* (New York: Norton, 2007). Mai recent, Steve Porges a vorbit despre acest al șaselea simț la nou-născuți în raportul lunar *Zero To Three,* octombrie-noiembrie, 1993. Ca termen, al „șaselea” simț are sens în privința orientării percepției către interior (primele cinci aducând lumea exterioară în vizorul nostru). Acest al șaselea simț ar include și echilibrul și propriocepția - cunoașterea poziției proprii în spațiu - ca
și senzația de foame și sete și semnalele interne de la mușchi, dinți și de la senzorii durerii din piele. Chiar și atingerile senzuale sunt parte din aceste date interioare. A dispune de un simț visceral - simțămintele din viscerele noastre, cum ar fi inima, plămânii și intestinele - ar putea fi și el inclus aici și de aceea a fost numit enterocepție. Luată în întregime, cunoașterea lumii interioare poate fi numită interocepție. Stratul coloanei vertebrale numit lamina 1 transportă aceste date interne în sus, spre diferitele părți ale creierului din craniu. Atunci suntem în poziție să numim observarea minții ca „al șaptelea simț” al nostru.

[5] Această afirmație se datorează unor noi și încurajatoare cercetări asupra neuroplasticității. Două resurse cu deosebire accesibile sunt Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* (New York: Ballantine, 2007) și Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York: Penguin, 2007).

[6] Vezi *Developing Mind* și *Mindfulness și Neurobiologie* pentru discuții detaliate asupra integrării.

[7] în ultimul deceniu și jumătate, au apărut o serie de studii științifice oficiale care examinează modul cum privind în noi înșine, altfel spus „reflectând", poate avea un impact semnificativ asupra stării noastre de bine. Conștiența emoțională, așa cum a explorat-o Daniel Goleman în *Emotional Intelligence,* este unul dintre aceste concepte. Vezi de asemenea și Allen, Fonagy și Bateman, *Mentalization in Clinical Practice.* Jean Decety și Yoshiya Moriguchi furnizează o dezbatere pătrunzătoare și cuprinzătoare a modurilor în care porțiunea empatică a observării minții este inhibată de schizofrenie, de tulburările de personalitate de graniță sau narcisistă, de personalitatea antisocială, de tulburările spectrului autist și de condiția generală a alexithymiei (necunoașterea propriilor sentimente). Vezi Jean Decety și Yoshiya Moriguchi, „The Empathic Brain and Its Dysfunction în Psychiatric Population: Implications for Intervention Across Different Clinical Conditions", *Biopsychosocial Medicine* (2007): 1:22. Publicată online în 2007.

[8] Vezi lucrările Consorțiului pentru învățare academică, social și emoțională Consortium for Academic, Social, and Emoțional Lerning -www.casel.org.). Mark Greenberg descrie în diverse texte abilitățile reflexive centrale pentru modul cum SEL promovează dezvoltarea „funcției executive" - o formă de alocare a resurselor cognitive care se bazează pe funcția prefrontalului.

Aceste lucrări sunt aplicate în programul educațional pentru profesori al Institutului Garrison, numit CARE: Curriculum for Awareness and Resilience in Education (Curriculum pentru Conștiență și Rezistență în Edicație).

[9] Este esențial de ținut minte că observarea minții poate fi deteriorată de tulburările moștenite - dar și blocată în dezvoltarea ei de experiențele suboptime. *The Empathic Brain* al lui Decety și Moriguchi oferă o trecere în revistă a acestei probleme. Lucrările legate de același subiect sunt rezumate de Simon Baron Cohen în *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1997) și de Mirella Dapretto (ed.) în „Neural Mechanisms of Empathy in Humans: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, nr. 9 (2003): 5497-5502. Marco Iacoboni își sintetizează munca în *Mirroring People* (New York: Farrar, Strauss, and Giroux, 2008) și explorează această zonă a neuronilor-oglindă și autismul. Vezi și explorările ulterioare ale autismului și ale corelațiilor sale potențiale: Justin Williams et. al, „Imitation, Mirror Neurons and Autism", *Neuroscience and Biobehavioral Review,* 25 (2001): 287-95; Uta Frith, *Autism: Explaining the Enigma* (New York: Blackwell, 2003); Uta Frith și Christopher D. Frith, „Development and Neurophysiology of Mentalizing," *Philosophical Transactions of the Royal Society,* Series B: *Biological Sciences* 358 (2003): 459-73; Simon Baron-Cohen, „Theory of Mind and Autism: A Fifteen-Year Review," în *Understanding Other Minds: Perspectives from Developmental Neuroscience,* ed. Simon Baron-Cohen, Helen Tager-Flusberg și Donald Cohen (New York: Oxford University Press, 1994); Ami Klin, Robert Schultz și Donald Cohen, „Theory of Mind in Action: Developmental Perspectives on Social Neuroscience," în *ibid.*

[10] Vezi publicațiile IPNB de Schore (2003), Cozolino (2005), Tronick (2008) și Lilias și Turnbull (2009), vezi și Siegel (1999, *The Developing Mind).*

[11] Vezi rezumatul acestei lucrări în L. Alan Sroufe, Byron Egeland, Elizabeth A. Carlson și W. Andrew Collins, *The Development of the Person* (New York: Guilford, 2005); Siegel, *The Developing Mind.*

[12] Vezi publicațiile IPNB de Schore (2003) și Tronick (2008); și vezi Siegel, *The Developing Mind.*

[13] Literatura abundentă despre neuroplasticitate este sintetizată de Eric R. Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: Norton, 2007). Concepțiile despre neuroplasticitate sunt cuprinse în lucrarea lui Kandel și recapitulate într-un mod accesibil în Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* (versiunea populară are titlul *The Plastic Mind)* (New York: Random House, 2007); Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself;* și Sandra Blakeslee și Matthew Blakeslee, *The Body Has a Mind of Its Own* (New York: Random House, 2007). Pentru o trecere în revistă a domeniilor conexe cu neuroștiința, vezi textul de bază *Principles of Neural Science,* ediția a patra revizuită, Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessel(/eds. (New York: McGraw-Hill, 2000). Aici, trebuie menționat și că *neurostiinta* și *stiinta neuronală* sunt sinonime, la fel cum sunt și *neuroplasticitatea* și *plasticitatea neuronală.*

[14] Vezi Kandel, *In Search of Memory,* Doidge, *The Brain That Changes Itself;* Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain.*

[15] Kandel, Schwartz și Jessel (ed.), *Principles of Neural Science;* Doidge, *The Brain That Changes Itself;* Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain.*

[16] Pentru o discuție extinsă a cercetărilor asupra zonelor din cortexul prefrontal median, vezi Anexa 11IC, în Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie.*

[17] Vezi Stanley B. Klein, „The Cognitive Neuroscience of Knowing One's Self," Michael S. Gazzaniga, ed., *The Cognitive Neurosciences,* ediția a treia (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2004); Decety și Moriguichi, „The Empathic Brain"; și Bernard Beitman și Jyotsna Nair, (ed.), *Self-Awareness Deficits in Psychiatric Patients* (New York: Norton, 2004). Pentru alte explicații despre natura conștienței ce se cunoaște pe sine, vezi Sterling C. Johnson et al., „Neural Correlates of Self-Reflection,"

Brain 125 (2002): 1808-14. Vezi și Troels W. Kjaer, Markus Nowak și Hans C. Lou, „Reflective Self-Awareness and Conscious States: PET Evidence for a Common Midline Parietofrontal Core," *NeuroImage* 17 (2002): 1080-86; Kai Vogeley și Gereon Fink, „Neural Correlates of First-Person Perspective," *Trends in Cognitive Sciences* 7 (2003): 38-42.

[18] Vezi Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie,* pentru discuții pe larg despre regiunea prefrontală și funcțiile sale. Vezi și Antonio R. Damasio: *Decartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Avon Books, 1994, trad rom. de Irina Tănăsescu, *Eroarea lui Descartes,* Humanitas, București, 2005), care explorează un caz din secolul XIX, al lui Phineas Gage, și leziunea accidentală a acestei zone pe care a suferit-o acesta. Alte dezbateri despre rolul acestei zone a creierului se găsesc în Kevin S. LaBar et el., „Dynamic Perception of Facial Affect and Identity in the Human Brain," *Cerebral Cortex* 13 (2003): 1023-33; Andrea D. Rowe et al., „«Theory of Mind» Impairments and Their Relationship to Executive Functioning Following Frontal Lobe Excisions," *Brain* 124 (2001): 600-16; și Simone

G. Shamay-Tsoory et al., „Characterisation of Empathy Deficits Following Prefrontal Brain Damage: The Role of the Right Ventromedial Prefrontal Cortex,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 15 (2003): 324-37.

[19] Vezi munca inovatoare a lui Ed Tronick. Cea mai recentă culegere a importantelor lui contribuții se află în lucrarea apărută în seria IPNB, *The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children* (2008).

[20] „Creierul în palma ta” a fost prezentat pentru prima oară în *The Developing Mind* și a fost ilustrat pentru prima oară în *Parentaj sensibil și inteligent* (Ed. Herald, 2017). Aici sunt explicate lucrurile elementare despre neuroanatomie și despre funcționare pe care le puteți aprofunda datorită unui mare număr de manuale și atlase ilustrate despre creier precum

Kandel, Schwartz și Jessel (ed.), *Principles of Neural Science;* V.S. Ramachandran, *Encyclopedia of the Human Brain* (San Diego: Academic Press, 2002), și Gerald Edelman și Jean- Pierre Changeux, *The Brain* (New York: Transaction, 2001). Pentru o aplicare a neuroștiinței la locul de muncă, vezi David Rock, *Your Brain ar Work* (New York: Harper Business, 2009).

[21] Integrarea în general este discutată pe larg în Siegel, *The Developing Mind.* Aceste „domenii” ale integrării sunt discutate în Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie,* și vor fi detaliate în partea a doua. Pentru o trecere în revistă a științei lateralității, vezi Richard J. Davidson și Kenneth Hugdahl, *Brain Asymmetry* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1996).

[22] O sinteză a modurilor reactiv și receptiv se găsesc în Steven Porges „Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect: A

Polyvagal Perspective”, Fosha, Siegel și Solomon (ed.), *The Healing Power of Emotion.* Vezi și Steven W. Porges „Love: An Emergent Property of the Mammalian Autonomic Nervous System”, *Psychoneuroendocrinology* 23, nr. 8 (1998): 837-61.

[23] Vezi și Jaak Panksapp, *Affective Neuroscience* (New York: Oxford University Press, 1998), și „Brain Emotional Systems and Qualities of Mental Life: From Animal Models of Affect to Implications for Psychotherapeutics,” în Fosha, Siegel și Solomon, (ed.), *The Healing Power of Emotions.*

[24] Din nou, orice referințe la cortexul prefrontal median și despre funcțiile sale pot fi explorate mai în profunzime în Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie,* mai ales Anexa IIIC. „Cortexul prefrontal median” cuprinde cortexul anterior cingular și pe cel orbitofrontal, precum și zonele corticale mediale și ventrolaterale. Porțiunea anterioară a insulei poate fi considerată parte a regiunii prefrontale ventrolaterale.

[25] Vezi studiile despre interocepție și insulă: Hugo D. Critchley, „The Human Cortex Responds to Interoceptive Challenge,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, nr. 17 (2004): 6333-34; Hugo Critchley et al., „Neural Systems Supporting Interoceptive Awareness,” *Nature Neuroscience* 7 (2004): 189-95; și A. D. (Bud) Craig, „Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body,” *Currrent Opinion in Neurobiology* 13, nr. 4 (2003): 500-5. Pentru a vă face o impresie despre această știință a interocepției și despre experiența noastră subiectivă, iată un fragment fascinant din Rezumatul acestui articol: „Reprezentarea primară interoceptivă din insula posterioară dorsală generează sentimente distincte extrem de ferme de la corp prin care se numără durerea, temperatura,

mâncărimea, atingerile senzuale, senzațiile musculare și viscerale, activitatea vasomotorie, foamea, setea și nevoia de aer. La oameni, o metareprezentare a activității interoceptive primare este generată în insula anterioară dreaptă, ceea ce pare să ofere baza imaginii subiective a sinelui material ca sentiment al unei entități (sensibile), adică a conștienței emoționale.”

[26] La o expoziție a Muzeului de Știință al comitatului Los Angeles de la mijlocul anilor 1990 citatul acesta i-a fost atribuit lui John Eccles. Totuși, nu putem identifica definitiv sursa lui.

[27] Domeniul epigenetic arată cum experiențele timpurii modelează direct reglarea genelor. Epigenetica se referă la maniera în care experiența produce excitație neuronală, care la rândul ei, selectiv, „pornește” anumite gene și „oprește” attele prin schimbările la comanda chimică din nucleele celulelor neuronale. Rezultatul net este acela de schimbare a modului de creștere a neuronilorîn anumite regiuni ale creierului - creând schimbări structurale de lungă durată în urma unei experiențe. Recenta lucrare a lui Michael Meaney arată că la indivizii expuși de timpuriu la stres sever, sunt activate anumite gene care vor continua să modeleze creșterea neuronală de-a lungul copilăriei până la maturitate. Acest studiu a examinat țesutul cerebral al victimelor suicidului, comparându-le pe acelea care fuseseră abuzate în copilărie cu cele care n-au fost. S-a dovedit că abuzul fizic afectează producția unui receptor cunoscut a fi implicat în răspunsul la stres. S-a descoperit că gena acestui receptor al glucocorti-coidului (cortizolul) scăzuse - o schimbare despre care se crede că reduce controlul răspunsului la stres. Acest număr scăzut de receptori ar face mai stresantă viața interioară a unei persoane abuzate în copilărie. Această descoperire sprijină teoria că factori experiențiali modifică direct expresia genelor - importantul proces al

epigenezei. Vezi Patrick O. McGowan et al., „Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse”, *Nature Neuroscience* 12 (1009): 342-38. Pentru efectele pozitive, vezi Michael J. Meaney, „Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations”, *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001): 1161-92.

[28] Vezi Thomas R. Insei și Larry J. Young, „The Neurobiology of Attachment,” *Nature Reviews: Neuroscience 2* (2001): 12936; și Sue Carter, „Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love,” *Psychoneuroimmunology* 23, nr. 8 (Noiembrie 1998): 779-818. Pentru dezbaterea despre modul cum experiențele timpurii modelează sistemul ocitocinei, vezi Alison B. Wismer Fries et al., „Early Experience in Humans Is Associated with Changes in Neuropeptides Critical for Regulating Social Behavior,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102, no. 47 (2005): 17237-240.

[29] Printre exemple se numără Programul de Medicină Narativă de la Universitatea Columbia, Curriculumul de Practicăr Mindfulness de la Universitatea din Rochester, programul de învățare a empatiei pentru medicinișții de la Harvard și un program de la UCLA în care studenții din anul încât învață despre mindfulness și despre relația dintre doctor și pacient.

[30] Deși un aspect esențial al minții este funcția ei regulatorie, în mod firesc experiența noastră mintală este alcătuită din procese interioare multistra-tificate, precum simțul subiectiv al trăirii și experiența proprie a conști-enței. în multe feluri, tiparele fluxului de energie și informație ne permit să știm, să percepem și să simțim calitatea unică a ceea ce înseamnă să fii viu.

[31] Aceasta este perspectivă standard a „științei cognitive” despre procesarea informației. Vezi, de exemplu, Gazzaniga, ed., *The Cognitive Neurosciences,* și Daniel J. Siegel, „Perception and Cognition,” în Benjamin Sadock și Virginia Sadock (ed.), *Kaplan & Sadock’s Comprehensive Textbook of Psychiatry,* vol. 1, ediția a șasea (New York: Lippincott Williams & Wilkins, 1995). Vezi și Evan Thompson, *Mind in Life: Biology, Phenomenology and the Sciences of Mind* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007).

[32] Acest domeniu examinează descoperirile paralele din discipline independente pentru a descoperi principiile lor comune. După cum se dovedește, acest proces are un nume, pe care E.O. Wilson îl descrie în cartea sa *Consilience - the Unity of Knowledge* (New York: Vintage, 1998). în viziunea sa, convergența dovezilor ne dă posibilitatea de a lărgi
limitele cunoașterii noastre, dacă depășim obișnuitele constrângeri ale domeniilor academice, adeseori izolate în încercările lor de a descrie realitatea. Neurobiologia interpersonal este o viziune bazată pe convergența dovezilor, care încearcă să depisteze aceste descoperiri paralele din diverse moduri de a cunoaște - de la științe, arte până la practici contemplative și spirituale. în acest fel, neurobiologia interpersonal nu este o ramură a neuroștiințelor - de exemplu, nu este același lucru cu neuroștiința socială, în schimb, acest domeniu este un forum deschis tuturor modurilor de cunoaștere pentru a colabora la aprofundarea și extinderea modului nostru de a înțelege realitatea, mintea umană și starea de bine.

[33] Vezi Iacoboni, *Mirroring People;* Laurie Carr et al., „Neural Mechanisms of Empathy in Humans: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas,” *Proceedings oPhe National Academy of Sciences* 100, nr. 9 (2004): 5497-502. Rolul neuronilor-oglindă și al insulei sunt discutate din perspectiva relației lor cu conștiența

atentă în Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie.* Marco Iacoboni și cu mine am prezentat o dezbatere de o zi despre implicațiile clinice ale neuronilor-oglindă în 2005. Vezi și Jennifer H. Pfeifer et al., „Mirroring Others' Emotions Relates to Empathy and Interpersonal Competence in Children”, *Neuroimage* 39, nr. 4 (februarie 2008): 2076-85. Pentru o dezvoltare a importantei și complexei probleme a rolului neuronilor-oglindă „disfuncționali” în autism și tulburări conexe, este important de observat că disfuncționalitatea implică literalmente că aceștia nu funcționează „normal”, și că acest fapt se poate datora unei serii nelimitate de factori. Dacă copiii nu au interacțiuni față în față sigure și interesante, ei pot „decupla” funcțiile neuronilor- oglindă. Cu alte cuvinte, acest sistem al neuronilor-oglindă poate fi intact, dar fără să fie și activat. Astfel, o perspectivă alternativă este exprimată în ipoteza că sistemul recompenselor pentru utilizarea percepției sociale este redus la cei cu autism și tulburări conexe. în lucrările lui Susan Bookheimer, de exemplu, activitatea redusă în regiunea ventral tegmentală legată de recompensă asociată cu excitația orbitofrontală scăzută a fost interpretată ca o sursă a recompensei reduse față de atenția orientată spre stimuli sociali. Aceasta ar putea fi o descoperire care să sprijine ipoteza că neuronii-oglindă sunt intacți, dar impulsul motivational pentru implicarea socială alături de alți indivizi este semnificativ scăzut. Bookheimer a prezentat aceste descoperiri într-o conferință intitulată „Brain Imaging of Reward Processing and Its Relation to Social Cognition”, ținută la 11 februarie 2009 la Centrul pentru Cultură,
Creier și Dezvoltare al FPR-UCLA. Ideea că neuronii-oglindă sunt influențați de stările motivaționale este sprijinită de Yawei Cheng, Andrew N. Meltzoff și Jean Decety, „Motivation Modulates the Activity opf the Human Mirror-Neuron System”, Cerebral Cortex 17, nr. 8

(2007): 1979-86.

[34] Datorită Fundației Familiei Attias am putut să ne adunăm pentru trei zile de dezbateri neurosavanți, antropologi, psihologi de dezvoltare și cercetători ai neuropatologiei.

[35] Acestea sunt descrise în detaliu în Anexa IIIC din Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie.*

[36] Vezi discuția lui Iacoboni despre rolul insulei în empatie în *Mirroring People,* și Carr et el., „Neural Mechanisms of Empathy".

[37] Iacoboni, în *Mirroring People,* descrie un set de neuroni pe care-i numește „superneuroni-oglindă", care determină momentul excitării neuronilor. Aceștia sunt localizați preponderent în zonele prefrontale mediene (dar și în conectata zonă premotorie suplimentară). Pe lângă creșterea inputului de la propriul corp în cortex, prin intermediul unei regiuni numite precuneus, ei informează dacă mintea pe care o sesizăm este a noastră - sau a altcuiva. Acești propuși superneuroni-oglindă mai pot să ne împiedice a-i imita ori a rezona cu alți atunci când această acțiune sau sentiment nu este potrivită - în viziunea lui Iacoboni, ei pot crea baza modului cum ne distingem pe noi înșine de alții. Poate că acești superneuroni-oglindă sunt superactivi în starea mintală a Domului Eteric, reținându-ne să rezonăm cu alții, făcându-ne disconectați și amorțiți. Această chestiune necesită mai multe cercetări.

[38] Vezi Martin Seligman, *Authentic Happiness* (New York: Free Press, 2002); Martin E. P. Seligman et al., „Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American*

Psychologist 60, nr. 5 (2005): 410 21; Sonja

Lyubomirsky, *The How of Happiness* (New York: Penguin, 2007).

[39] Vezi dezbaterea din Daniel J. Levitan's *This Is Your Brain on Music* (New York: Penguin, 2006).

[40] Vezi Siegel, *The Developing Mind,* and Daniel J. Siegel, „Emotion as Integration," in Fosha, Siegel, and Solomon, (ed). *The Healing Power of Emotion.*

[41] Pentru o discuție mai detaliată despre concepția sistemelor complexității și teoriile haosului vezi, de exemplu, J. A. Scott Kelso, *Dynamic Patterns: The Self-Organization of Brain and Behavior* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995); David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* (London: Routledge, 1980); John Holte, ed., *Chaos: The New Science* (Lanham, Md.: University Press of America/The Nobel Conferences, 1990); Stuart Kauffman, *Reinventing the Sacred* (New York: Basic Books, 2008) și *At Home in the Universe: Self-Organization and Complexity* (Oxford: Oxford University Press, 1995). Alte texte utile sunt Ivan Soltesz, *Diversity in the Neuronal Machine: Order and Variability in Interneuronal Microcircuits* (Oxford: Oxford University Press, 2006); și Paul Thagard, *Coherence in Thought and Action* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2000). Rolul integrării în crearea conștiinței este cercetată detaliat în Gerald M. Edelman și Giulio Tononi, *A Universe of Consciousness: How Matter Becomes Imagination* (New York: Basic Books, 2001).

[42] Vezi Kauffman, *Reinventing the Sacred* și At *Home in the Universe-,* Edelman and Tononi, A *Universe of Consciousness;* Bohm, *Wholeness and the Implicate Order.* Pentru o dezbatere despre integrare și sincronie în dezvoltarea și funcționarea sistemului nervos vezi Marc D. Lewis, „Self-Organizing Individual Differences in Brain Development," *Developmental Review* 25, nr. 3-4

(2005): 252-77[A]/ezi de asemenea și Ulman Lindenberger, Sho Chen Li, Walter R. Gruber, și Viktor Muller, „Brains Swinging in Concert: Cortical Phase Synchronization While Playing Guitar,” (BioMedCentral) *Neuroscience* 10, articolul 22 (2009); și vezi Evan Thompson și Francisco J. Varela, „Radical Embodiment; Neural Dynamics and Consciousness,” *Trends in Cognitive Neuroscience* 5, nr. 10 (2001): 418-25. Pentru o dezbatere științifică și filosofică extinsă vezi Pier Luigi Luisi, *Mind and Life* (New York: Columbia University Press, 2004) mai ales prezentările de Luisi, Michel Bitbol și Arthur Zajonc. Aș vrea să-i remarc pe acești trei savanți și pe alții din aceeași facultate, inclusiv pe Eshel Ben-Jacob, Fritjof Capra, Nicholas Humphrey și Stuart Kauffman, pentru că au stimulat și susținut dezbaterile despre integrare și autoorganizare în sistemele complexe. Aceste dezbateri au avut loc în iunie 2009 în cadrul Conferinței despre știință și spiritualitate Roma 3 de la Fetzer Institute, la Cortona în Italia. Una dintre realizările care au apărut din acele conversații lămuritoare a fost că esențialul concept al integrării ca racord al diferitelor părți era valid în autoor-ganizarea adaptivă - dar termenul însuși de integrare nu a fost folosit în matematică și fizică pentru că în acele domenii înseamnă „sumare” (de exemplu, integrarea lui 3 cu 5 este 8). în limbajul cotidian, totuși, putem folosi adecvat termenul integrare. Integrarea creează mai mult decât o sumă a părților atunci când elementele diferențiate sunt legate una de cealaltă, iar complexitatea crește în cazul autoorganizării adaptive.

[43] Căutând corelații neuronale ale sănătății mintale, nu dispunem încă de studii publicate care să indice, de exemplu, sincronia neuronală temporală și spațială așa cum e măsurată folosind diferite tehnici de imagistică cerebrală care ar corela-o cu integrarea. Dacă studiile viitoare vor putea angrena tehnologia pentru a estima aceste signaturi neuronale ale minții sănătoase, vom

vedea dacă există factori robuști asociați atât cu lipsa tulburărilor mintale și cu prezența stării de bine mintale. Am căuta forme de activitate neuronală care ne-ar ajuta să tragem cu ochiul la funcționarea creierului și să ne reprezentăm rezultatul propunerii conform căreia integrarea neuronală, o minte coerentă și relațiile empatice sunt elemente fundamentale ale triunghiului stării de bine aflate în interacțiune și sprijin reciproc.

[44] Studiul conștiinței înseși este o aventură largă și fascinantă.

Pentru o panoramă a numeroaselor abordări din cercetare, vezi „Toward a Science of Consciousness”, *Journal of Consciousness Studies,* din conferința de la Centrul pentru Studii ale conștiinței de la Universitatea din Arizona, Tucson, aprilie 2008. Vezi și Edelman și Tononi, *A Universe of Consciousness;* Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens: The Body and Emotion in the Making of Consciousness* (New York: Harcourt, 1999); V. S. Ramachandran, *A Brief Tour of Human Consciousness: From Impostor Poodles to Purple Numbers* (New York: Pearson Education, 2004).

[45] Davidson în cadrul seriilor de conferințe Tanner de la Universitatea din Utah, februarie 2009, am explorat natura „emoției” și modurile în care regiunile subcorticale mai vechi din punct de vedere evolutiv lucrează în concert cu cortexul pentru a crea ceea ce Davidson definește drept o „stare mentală cu valență”. Această definiție de lucru utilă a emoției ne permite evaluarea - determinarea calității de bun, neutru sau rău a ceva - modelează starea generală a minții noastre. Davidson crede că este important să ne dăm seama că emoția este un proces cuprinzător, nu ceva creat doar într-o anume regiune sau influențând numai o anume parte izolată a sistemului nervos. în ce

privește reglarea emoției, putem analiza funcția prefrontală pentru răspunsuri, căci această regiune trimite fibre inhibitorii în jos, printr-o zonă numită fasciculus uncinat, către regiunile inferioare. Folosind noua „imagistică de difuziune a mușchilor tensori” în laboratorul său din Madison, Wisconsin, Davidson și colegii său au demonstrat că această regiune este o componentă a modului în care ajungem să folosim funcționarea prefrontalului pentru a regla aprinderea subcorticalului. Cercetările în domeniul *mindfulness* ar putea arăta cum, exersând mintea să-si concentreze atenția si să deschidă monitorizarea s-ar putea promova stabilizarea stărilor noastre emoționale si întărirea capacității noastre de reglare a afectelor prin cooptarea acestor funcții prefrontale. R. Davidson, comunicare personală, mai 2009.

[46] Vezi Benjamin Sadock și Virginia Sadock, *Kaplan & Sadock’s Synopsis of Psychiatry.*

[47] Vezi Kay Jamison, *An Unquiet Mind* (New York: Random House, 1995).

[48] Vezi Hilary Blumberg el al., „Significance of Adolescent Neurodevelopment for the Neural Circuitry of Bipolar Disorder”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021 (2004): 376-83.

[49] Printre studiile despre modul cum tratamentele medicamentoase pot promova neuroplasticitatea se numără Paul Carlson et al., „Neural Circuitry and Neuroplasticity in Mood Disorders: Insights for Novel Therapeutic Targets,” *NeuroRX* 3, nr. 1 (2006): 22-41P; Daniela Tardito et al., „Signaling Pathways Regulating Gene Expression, Neuroplasticity, and Neurotrophic Mechanisms in the Action of Antidepressants: A Critical Overview,” *Pharmacological Reviews* 58 (2006):115-34.

[50] Vezi Lewis R. Baxter et al., „Caudate Glucose Metabolic Rate Changes with Both Drug and Behavior Therapy forObsessive- Compulsive Disorder," *Archives of General Psychiatry* 49, nr. 9 (1992): 272-80.

[51] Vezi Lidia Zylowska et al., „Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study," *Journal of Attention Disorders* 11, nr. 6 (2007): 737-46<

[52] Vezi o extinsă trecere în revistă a literaturii de specialitate în Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain,* și Doidge, *The Brain That Changes Itself.*

[53] Vezi Merav Ahissar și Shaul Hochstein, „Attentional Control of Early Perceptual Learning," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 90 (1993): 5718-22. Vezi și Aaron R. Seitz și Takeo Watanabe, „Psychophysics: Is Subliminal Learning Really Passive?," *Nature* 422 (2003): 36, și Geoffrey M. Ghose, „Learning in Mammalian Sensory Cortex," *Current Opinion in Neurobiology* 14 (2004): 513-18.

[54] Vezi Thomas Elbert et al., „Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players," *Science* 270 (1995): 305-7.

[55] Vezi Eleanor A. Maguire et al., „Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97, no. 8 (2000): 4398-4403.

[56] Vezi Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie,* și Amishi P. Jha, Jason Krompinger și Michael J. Baime, „Mindfulness Training Modifies Su bsystems of Attention," *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 7, nr. 2 (2007): 109-19.

[57] Vezi Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses* (New York:

Hyperion, 2004); Shauna Shapiro et al., „Mechanisms of Mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (2006): 373-86; Susan L. Smalley și Diana Winston, *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness* (New York: DaCapo Press). Pentru altă perspectivă despre *mindfulness,* vezi Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning* (New York: DaCapo

Press, 1997), și *Counterclockwise: Mindful Healing and the Power of Possibility* (New York: Ballantine, 2009.

[58] Vezi Sara W. Lazar et al., „Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,” *Neuroreport* 16, no. 17 (2005): 1893-97, și Marc D. Lewis și Rebecca M. Todd, „The Self-Regulating Brain: Cortical-Subcortical Feedback and the Development of Intelligent Action,” *Cognitive Development* 22, no. 4 (2007): 406-30.

[59] Vezi Nitin Gogtay et al., „Dynamic Mapping of Human Cortical Development During Childhood Through Early Adulthood,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 21 (2004): 8174-79 și Elizabeth A. Sowell et al., „Adolescent Brain and Cognitive Changes,” tn Martin Fisher et al., (ed)., *Handbook of Adolescent Medicine* (Elk Grove Village, III.: American Academy of Pediatrics).

[80] Vezi Doidge, *The Brain That Changes Itself,* Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain;* Louis Cozolino, *The Healthy Aging Brain* (New York: Norton, 2008).

[61] *Mindfulnessul* poate fi văzut ca implicând două aspecte diferite ale funcționării minții. Una este o trăsătură - o caracteristică durabilă a modutui cum lucrează mintea noastră pe care o considerăm parte a „construcției” noastre sau „personalitate”. Vezi Ruth A. Baer et al., „Using SelfReport Assessment Methods to

Explore Facets of Mindfulness," *Assessment* 13, nr. 1 (2006): 27-45. Putem vorbi de asemenea de o „stare" tip mindfulness, sau de o stare de conștiență atentă. Vezi Norman A. S. Farb et al., „Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of SelfReference," *Journal of Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* 2, nr. 4 (2007): 248-58; Daniel J. Siegel, „Mindfulness Training and Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-

Being," *Journal of Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* 2, nr. 4 (2007): 259-63. Pentru o aplicare a antrenării *conștienței atente* la copii, vezi Susan Kaiser Greenland, *The Mindful Child* (New York: Free Press, în curs de apariție); pentru o perspectivă generală, vezi Shauna Shapiro și Linda Carlson, *The Art and Science of Mindfulness* (Washington, D.C.: APA Press, 2009). Vezi și Jack Kornfield, *The Wise Heart* (New York: Bantam, 2007).

[62] „Roata conștienței" a fost apărut pentru prima oară în Sieget, *Mindfulness și Neurobiologie.*

[63] Am prezentat publicului această meditație pentru prima oară la conferința *Mind and Moment,* în San Francisco, în 2006, împreună cu Diane Ackerman, John Kabat-Zinn și cu răposatul John O'Donohue.

[64] Vezi William James, *Principles of Psychology* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981), 401. Despre mindfulness, vezi Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan și J. David Creswell, „Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects," *Psychological Inquiry* 18, nr. 4 (2007): 211-37; Shapiro și Carlson, *The Art and Science of Mindfulness;* Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses.* Vezi și A. Jha, J. Krompinger și M. J. Blaine, „Mindfulness Training

Modifies Subsystems of Attention," *Cognitive, Affective Behavioral Neuroscience* 7 (2007): 109-19.

[65] Vezi munca fascinantă a lui Fred Gage despre creșterea hipocampului în urma activității fizice voluntare, dar nu forțate, în Henriette van Praag et al., „Exercise Enhances Learning and Hippocampal Neurogenesis in Aged Mice," *Journal of Neuroscience* 25, no. 38 (2005): 8680-85.

[66] Vezi Siegel, *The Developing Mitici,* și Erik Hesse et al., „Unresolved States Regarding Loss and Abuse Can Have

'Second Generation Effects,' " în Solomon and Siegel, (ed)., *Healing Trauma.*

[67] Vezi lucrările despre genetica personalității în Lawrence A. Pervin și Oliver P. John, (ed)., *Handbook of Personality: Theory and Research,* ediția a doua (New York: Guilford, 2001), mai ales Robert Plomin și Avshalom Caspi, „Behavioral Genetics and Personality," 251-76.

[68] Vezi Siegel, *The Developing Mind,* pentru o discuție aprofundată despre atașament și lateralitatea creierului. Pentru discuția despre diferențele dintre creierul drept și cel stâng, vezi Eran Zaidel și Marco Iacoboni, (ed)., *The Parallel Brain: The Cognitive Neuroscience of the Corpus Callosum* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2003); Satly P Springer și Georg Deutsch, *Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience* (New York: Freeman, 1997); și Chris McManus, *Right Hand, Left Hand* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2002).

[69] Vezi Betty Edwards, *Drawing on the Right Side of the Brain* (New York: Tarcher/Penguin, 1979).

[70] Vezi David Creswell et al., „Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling,” *Psychosomatic Medicine* 69 (2007): 560-65.

[71] Vezi Orin Devinsky, „Right Cerebral Hemisphere Dominance for a Sense of Corporeal and Emotional Self’, *Epilepsy and Behavior* 1 (2000): 60-73.

[72] James Joyce, *Oameni din Dublin* (Colecția Meridiane, 1966).

[73] Unii sugerează că conștiența inimii este un semn al capacității interoceptive. Vezi Antoine Bechara și Nasir Naqvi,

„Listening to Your Heart: Inceroceptive Awareness as a Gateway to Feeling”, *Nature Neuroscience* 7 (2004): 102-3.

[74] Vezi Ran R. Hassin, James S. Uteman și John A. Bargh (ed.), *The New Unconscious* (Oxford: Oxford University Press, 2006), ca și studii ale memoriei implicite la care vom reveni în capitolul următor.

[75] Vezi Naomi Eisenberger și Matt Lieberman, „Why Rejection Hurts: A Common Neural Alarm System for Physical and Social Pain”, *Trends in Cognitive Sciences* 8, nr. 7 (2004): 294-300.

[76] Vezi A. D. (Bud) Craig, „How Do You Feel Now? The Anterior Insula and Human Awareness,” *Nature Reviews: Neuroscience* 10, no. 1 (2009): 59-70; Hugo D. Critchley, „The Human Cortex Responds to an Interoceptive Challenge,” *Proceedings of National Academy of Science* 101, nr. 17 (2004): 6333- 34; Olga Pollatos, Klaus Gramann și Rainer Schandry, „Neural Systems Connecting Interoceptive Awareness and Feelings,” *Human Brain Mapping* 28, nr. 1 (2007): 9-18; Hugo D. Critchley, „Neural Mechanisms of Autonomic, Affective,

and Cognitive Integration," *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-66; Hugo D. Critchley et al., „Neural Systems Supporting Interoceptive Awareness," *Nature Neuroscience* 7 (2004): 189-95; A. D. (Bud) Craig, „How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body," *Nature Reviews: Neuroscience* 3 (2002): 655-66; Tania Singer et al., „Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain," *Science* 303 (2004): 1157-62; A. D. (Bud) Craig, „Human Feelings: Why Are Some More Aware than Others?," *Trends in Cognitive Sciences* 8, nr. 6 (2004): 239-41.

[77] Insula anterioară și o altă zonă a cortexului prefrontal median, cel cingular anterior, au în comun o formă unică de celulă, „neuronul von Economo", cunoscut și cu numele de celula-fus. Acestea sunt celule lungi, puternic interconectate care sunt localizate exclusiv în circuitele de rezonanță. Una dintre ipoteze este că aceste celule creează căi rapide de comunicare între zone, precum insula anterioară și cingularul, aflate fizic la mari distanțe. Celulele fus sunt cele mai numeroase la indivizii maturi și sunt progresiv mai reduse numeric la copii, gorile și apoi la cimpanzei. La maimuțele mici și la majoritatea celorlalte mamifere, ele nici măcar nu există. Aceste tipare ale populațiilor de celule-fus reflectă distribuția abilității de autorecunoaștere, fapt ce-i face pe unii cercetători să sugereze că aceste celule neobișnuite ar putea juca un rol important în conștiența de sine. Două mamifere nonprimate au totuși abilitatea de a se recunoaște pe ele însele în oglindă (testul standard al „conștienței de sine"): elefanții și delfinii. Se dovedește că și ele au celule-fus. Prin intermediul insulei și al cortexului cingular anterior, foarte integratoare și abundente în celule fus, ne creăm conștiența stării emoționale care permite monitorizarea lumii interioare. Datorită funcțiilor conexe ale neuronilor-oglindă, ne mai creăm și conștiența experiențelor interioare ale

celorlalți. Dar conexiunea dintre insulă și cingular mai permite ceva. Cingularul anterior lucrează strâns cu alte aspecte ale cortexului prefrontal median pentru a ne modifica stările interioare. Dacă indivizii găsesc un mod de a închide fluxul către insula anterioară și către cingularul anterior, ei vor elimina nu numai conștiența, dar și abilitatea de a-și modela starea emoțională. Le va lipsi capacitatea de a monitoriza și modifica lumea interioară cu ajutorul cortexului.

[78] Vezi lucrarea lui Porges care detaliază teoria polivagală. Aici ramuri diferite ale nervului vag și ramura simpatică a sistemului nervos autonom participă la răspunsul trunchiului cerebral la amenințare. Porges a forjat termenul „neurocepție”, care denotă modul cum evaluăm gradul de amenințare al unei situații, după care activăm răspunsul de luptă-fugă-în-cremenire dacă ne simțim în pericol. Dacă estimăm că suntem în siguranță, revenim la sistemul de „angajare socială” și devenim receptivi la ceilalți. Porges numește această trecere „iubire fără frică”. Inspirat de munca sa, am descris procesul paralel (în *Mindfulness și Neurobiologie)* în care sintonizarea internă creează o stare de siguranță care apoi se transformă în sistemul nostru de auto-angajare - devenim deschiși la noi înșine, gata să devenim cei mai buni prieteni ai noștri. Vezi Porges, „Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression od Affect”.

[79] Vezi Paul Ekman și Erika Rosenberg, *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS),* ediția a doua. (Oxford: Oxford University Press, 2005).

[80] Vezi Siegel, *The Developing Mind,* pentru discuția despre conceptul emoției primare.

[81] Vezi studiile lui Michael Anderson despre represiune și funcționarea creierului. Michael Anderson et al., „Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories,” *Science* 9, nr. 303 (2004): 232-35.

[82] Vezi A.A. Miasnikov, J.C. Chen și N.M. Weinberger, „Behavioral Memory Induced by Stimulation of the Nucleus Basalis: Effects of Contingency Reversal,” *Neurobiology of Learning and Memory* 91, nr. 3 (2009): 298-309, și A.A. Miasnikov et al., „Motivationally Neutral Stimulation of the Nucleus Basalis Induces Specific Behavioral Memory,” *Neurobiology of Learning and Memory B0,* nr. 1 (2008): 125-37.

[83] Vezi informații detaliate la Heartmath.com; și vezi Bechara and Naqvi, „Listening to Your Heart.”

[84] Vezi Ogden, Pain și Minton, *Trauma and the Body,* și Peter Levine, *Waking the Tiger* (Berkeley, Calif.: North Atlantic, 1997).

[85] EMDR (Desensibilizarea și Reprocesarea Mișcărilor Oculare) este o un tip de abordare terapeutică ce desfășoară un protocol prin care se obțin diverse senzații, imagini și gânduri împreună cu stimularea bilaterală pentru facilitarea schimbării. Două bune sinteze sunt Francine Shapiro, *EMDR,* ediția a doua (New York: Guilford, 2001) și volumul editat de ea *EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientation Explore the Paradigm Prism* (Washington, D.C.: APA Press, 2002).

[86] Vezi Solomon și Siegel (ed.), *Healing Trauma.*

[87] Vezi Solomon și Siegel (ed.), *Healing Trauma* și Van der Hart, Nigenhuis și Steele, *The Haunted Self.*

[88] Pentru o sinteză, vezi Bessel van der Kolk, „Posttraumatic Stress Disroder and the Nature of

Trauma”, în Solomon și Siegel (ed.), *Healing Trauma,* 168-95.

[89] Vezi Ogden, Pain și Minton, *Trauma and the Body.*

[90] Vezi Daniel J. Siegel, „Memory: An Overview with Emphasis on the Developmental, Interpersonal, and Neurobiological Aspects”, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40 (2000): 997-1011.

[91] Vezi Doidge, *The Brain That Changes Itself* și Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain.*

[92] Mielina este pelicula de grăsime izolatoare ce permite fluxului de ioni - echivalentul unui curent electric - să-și mărească viteză de o sută de ori. Regiunea din cortex unde se găsesc sinapsele este lipsită de mielină și are o culoare gri, dar atunci când mielina acoperă lungimea axonilor, ele sunt albe și de aceea regiunea aceasta a axonilor se numește materie
albă. Pentru acest subiect general, vezi trecerea în revistă a lui

Doug Field, „White Matter Matters,” *Scientific American,* March 2008, 54-61, și „Myelination: An Overlooked Mechanism of Synaptic Plasticity?,” *Neuroscientist* 11, nr. 6 (2005): 528-531. în ce privește cercetarea abilităților în legătură cu creșterea mielinei, vezi E. M. Miller's „Intelligence and Brain Myelination: A Hypothesis,” *Personality and Individual Differences* 17 (1994): 803- 32. Dar și studiul lui F. Ullen și colegii despre studiul pianului în „Extensive Piano Practicing Has Regionally Specific Effects on White Matter Development,” *Neuroscience* 8 (2005): 1148-50.

[93] Această expresie îi este atribuită, de obicei, lui Donald Hebb, un medic și psiholog canadian care, în cartea sa

din 1949, *The Organization of Behaviour: A Neuropsychological Theory,* postulează această idee că neuronii care se excită simultan la un moment dat este foarte probabil să se excite simultan din nou, în viitor. Acest racord asociațional motivează termenul sinapsă hebbiană, care se referă la conectivitatea crescută între neuronii care se excită împreună. Norman Doidge atribuie expresia Cariei Shatz, dar observă că de fapt, în 1888, Sigmund Freud a emis sugestii similare (pe care el o denumește „legea asocierii prin simultaneitate"). Practic toate cercetările asupra memoriei au confirmat că intuițiile și propunerile lui Hebb și ale lui Freud au fost corecte. De exemplu, psihiatrul Eric Kandel a explorat această concepție în cazul limacșilor marini și a descoperit elementele de bază ale învățării - iar apoi în 2000 a primit premiul Nobel pentru contribuțiile sale esențiale. Vezi, Kandel, *In search of Memory.*

[94] Vezi, de exemplu, Daniel Schacter, *Searching for Memory: The Brain, the Mind, and the Past* (New York: Basic Books, 1996), și Larry Squire și Daniel Schacter, *Neuropsychology of Memory,* ediția a treia. (New York: Guilford, 2003); Kandel, *In Search of Memory.*

[95] Despre „experimentul ascultării dihotomice" vezi Lutz Jancke et al., „Focused Attention in a Simple Listening Task: An fMRI Experiment," *Cognitive Brain Research* 16, nr. 2 (2003): 257-66.

[96] Vezi textul lui Daniel Schacter, în Squire și Daniel Schacter, (ed.), *Neuropsychology of Memory.*

[97] Despre schemă, vezi Darcia Narvaez și Tonia Bock, „Moral Schemas and Tacit Judgment, or How the Defining Issues Test Is Supported by Cognitive Science," *Journal of Moral Education* 31, nr. 3 (2002): 297-314. Vezi și Phillip Johnson Laird, „Inference and Mental Models," în Stephen Newstead

și Jonathan Evans, (ed.), *Perspectives on Thinking and Reasoning* (Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1994); William A. Cunningham și Phillip David Zelazo, „Attitudes and Evaluations: A Social Cognitive Neuroscience Perspective," *Trends in Cognitive Sciences* 11, nr. 3 (2007): 97-104.

[98] Vezi Carolyn K. Rovee-Collier, Harlene Hayne, și Michael Colombo, *The Development of Implicit and Explicit Memory* (Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins, 2001).

[99] Din cauza stresului excesiv, hormonul cortizol duce la inhibarea funcționării și creșterii normale asupra hipocampului. Vezi Robert M. Sapolsky, „Glucocorticoidsand Hippocampal Atrophy in Neuropsychiatrie Disorders," *Archives of General Psychiatry* 57 (2000): 925-35. Vezi Larry R. Squire și Stuart Zola-Morgan, „The Medial Temporal Lobe Memory System," *Science* 253 (1991): 1380-86, pentru o perspectivă generală a hipocampului din studiile timpurii, și Squire și Schacter, (ed.), *Neuropsychology of Memory.* O altă serie de studii încă nepublicate arată că copiii crescuți în primii ani ai vieții în cadre insituționalizate, cum ar fi orfelinatele, prezintă caracteristici despre care se crede că se datorează stresului excesiv, derivat din mediul rigid, impredictibil și uneori neglijent al acelor instituții. Printre aceste caracteristici se numără o amigdală mai mare - și uneori un hipocamp mai mic. Gradul de mărire a amigdalei corespunde mărimii confuziei emoționale experimentate de acești copii atunci când li se arată fotografii ale unor fețe cu valențe negative. De remarcat, de asemenea, este faptul că amigdala mărită a fost asociată și cu o concentrare redusă asupra zonei ochilor de pe față. Astfel, se poate concepe o cascadă de stres dezvoltațional pe următorul parcurs: mediu social stresant -» creștere a amigdalei -> reactivitate emoțională mărită la

expresiile faciale ce transmit emoții negative *și* scădere a percepției trăsăturilor feței. Se presupune că rezultatele acestei nefericite situații sunt dificultăți cu a) reglarea emoțională; b) autoorganizarea în contexte sociale și c) experiență perceptuală scăzută a vederii fețelor. De remarcat mai este și că atunci când copiii neinstitu-ționalizați vedeau fețe, ei își utilizau regiunile corticale (inclusiv cortexul temporal superior și girusul fusiform, cel din urmă cu rol în specializare), pe când cei crescuți în instituții nu-și activau aceste regiuni superioare, în schimb erau stimulate amigdala și alte zone subcorticale. Toate aceste descoperiri sugerează că modul în care copiii își amintesc experiențele -atât implicit, cât și explicit - sunt modelate de primii ani de viață. Aceste rezultate au fost prezentare de Nim Tottenham, într-o cuvântare intitulată „Neuro-Behavioral Development Following Early Life Stress", ținută pe 25 februarie 2009, la Fundația pentru Cercetări Psihoculturale de la Centrul pentru Cultură, Creier și Dezvoltare al UCLA.

[100] Prima prezentare pe care am făcut-o despre rolul hipocampului în traume s-a petrecut la o întâlnire a Colegiului Amrican al Psihiatrilor, la San Francisco în 1992, a cărui conferință avea tema „Amintiri: Adevărate, False și Absente". Ideile prezentate la acel atelier au fost publicate sub titlul: „Memory, Trauma, and Psychotherapy: A Cognitive Science View" *Journal of Psychotherapy Practice and Research* 4, nr, 2 (1995): 91-122. Această concepție a fost dezvoltată în Siegel, *The Developing Mind;* Marian Sigman și Daniel J. Siegel, „The Interface Between the Psychobiological and Cognitive Models of Attachment," *Behavioral and Brain Sciences* 15, nr. 3 (1992): 523; Theodore Gaensbaueret al., „Traumatic Loss in a One-Year-Old Girl," *Journal of Child and Adolescent Psychiatry* 34, nr. 4 (1995); Daniel J. Siegel, „Dissociation, Psychotherapy, and the Cognitive Sciences", în James L. Spira, (ed.), *Treating*

Dissociative Identity Disorder (San Francisco: Jossey-Bass, 1995), 39-79; „Cognition, Memory, and Dissociation," în Dorothy 0. Lewis și Frank W. Putnam, (ed.), *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America on Dissociative Disorders* (Philadelphia: W. B. Saunders, 1996); and Daniel J. Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment, 'Mindsight', and Neural Integration," *Infant Mental Health Journal 22* (2001): 67-94.

[101] Vezi Bennet M. Elzinga și James D. Brenner, „Are the Neural Substrates of Memory the Final Common Pathway in Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?," *Journal of Affective Disorders* 70, nr. 1 (2002): 1-17.

[102] Vezi Thomas A. Mellman et al., „REM Sleep and the Early Development of Posttraumatic Stress Disorder," *American Journal of Psychiatry* 159 (2002): 1696-1701; Giora Pillar, Atul Malhotra, și Peretz Lavie, „Post-Traumatic Stress Disorder and Sleep - What a Nightmare!," *Sleep Medicine Reviews* 4, nr. 2 (2000): 183-200.

[103] Pentru o abordare practică a extragerii unui sens din experiențele de viață timpurii vezi Siegel și Hartzell, *Parentaj sensibil și inteligent.*

[104] Robert Bjork a adus contribuții majore la înțelegerea noastră a procesului învățării. Vezi lucrarea sa „Memory and Metamemory: Considerations in the Training of Human Beings," în Janet Metcalfe și Arthur P. Shimamura, (ed.), *Metacognition:*

Knowing About Knowing (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1994), 185-205.

[105] Vezi Sroufe, Egeland, și Carlson, *The Development of the Person.* Vezi și Eisenberger și Lieberman, „Why

Rejection Hurts," Critchley et al., „Neural Systems," și Bechara and Naqvi, „Listening to Your Heart."

[106] Vezi Jude Cassidy și Phil Shaver, (ed.), *Handbook of Attachment* (New York: Guilford, 1999). Pentru discuția ulterioară despre paradigma atașamentului la prunci (Situația Nefamiliară Pruncului) și la adulți (Interviul de Atașament al Adultului) vezi secțiunile relevante pentru această dezbatere din prezenta lucrare și Sroufe, Egeland și Carlson, *The Development of the Person.*

[107] Aceste statistici sunt valabile pentru populația SUA. Statisticile pot varia în funcție de cultura studiată și de momentul desfășurării cercetărilor. Noi descoperiri pot schimba, iar studierea populațiilor de mare risc - cum ar fi cei care trăiesc în sărăcie, sau cu dependențe de droguri sau cu alte probleme de sănătate mintală - pot arăta grade de atașament nesigur chiar diferite. în plus, antropologii au sugerat să evităm „patologizarea" subiecților; atașamentul „nesigur" poate fi un termen peiorativ pentru copil. Cu alte cuvinte, probelma nu este copilul „nesigur", ci mai degrabă faptul că relația sa cu întreținătorul nu a fost optimă, adică nesigură.

[108] Alt termen pentru acest grup este atașament rezistent, prin aceea că copilul rezistă să fie liniștit în Situația Nefamiliară Pruncului.

[109] Vezi Robert Palomin et al., *Behavioral Genetics,* ediția a patra (New York: Worth, 2000).

[110] Aceasta a fost contribuția spontană a lui Robert Plomin la întâlnirea Anuală a Asociației Americane de Psihiatrie, de la New York, din mai 2004. O discuție despre această chestiune a geneticii și atașamentului se poate găsi în aceste două articole: Kathryn A. Becker-Blease et al., „A Genetic Analysis of Individual Differences in Dissociative Behaviors in Childhood and

Adolescence," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45, nr. 3 (2004): 522-32, și Caroline L. Bokhorst et al., „The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Attachment Security: A Behavioral Genetic Study," *Child Development* 74, nr. 6 (November/December 2003): 1769-82. Mai jos sunt două dezbateri pătruzătoare despre modul
cum mediul copilului joacă un rol major în determinarea atașamentului rezultat. De remarcat în primul articol este descoperirea că genele pot contribui în mare măsură la absorbția - sau „disocierea normală" -și că expunerea copilului la teroare sau indisponibilitate psihologică poate induce mai târziu disocierea patologică. O altă chestiune remarcabilă pe aceeași temă este descoperirea că copiii cu un variant genetic în circuitele de dopamină pot avea răspunsuri mai intense la evenimente copleșitoare. Iată aceste referințe: Marian J. Bakermans-Kranenburgși Marinus H. van Ijzendoorn, „Research Review: Genetic Vulnerability or Differential Susceptibility in Child Development: The Case of Attachment," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48, nr. 12 (2007): 1160-73; Krisztina Lakatos et al., „Further Evidence for the Role of the Dopamine D4 Receptor (DRD4) Gene in Attachment Disorganization: Interaction of the Exon III 48-bp Repeat and the 521 C/T Promoter Polymorphisms," *Molecular Psychiatry!,* no. 1 (2002): 27-31.

[111] Vezi Mary Dozier et al., „Attachment for Infants in Foster Care: the Role of Caregiver State of Mind", *Child Development* 72 (2001): 1467-77.

[112] Pentru o perspectivă opusă, și ca memento că nu doar colegii și genele sunt importante, și că părinții nu determină întreaga dezvoltare, vezi Judith Rich Harris, *The Nurture Assumption* (New York: Free Press, 1998). Vezi și cuvântul- înainte al lui Steven Pinker al cărții, ca și poziția sa față
de supraestimarea în gândirea modernă a influenței

părinților asupra copiilor, în *How The Mind Works* (New York: Norton, 1997). Deși genetica este importantă pentru temperament, temperamentul și genetica nu sunt influențele predominante ale categoriilor atașamentului, ci experiențele cu întreținătorii. Vezi Brian Vaughn și Kelly Bost, „Attachment and Temperament," în Cassidy și Shaver, (ed), *Handbook of Attachment,* 198-225; Marian Bakermans-Kranenburg et al., „The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Security," *Child Development* 74, no. 6 (2003): 1769-82.

[113] Vezi Hesse et al., „Unresolved States," în Howard Steele și Miriam Steele, (ed.), *Clinical Applications of the Adult Attachment Interview* (New York: Guilford, 2008), și Mary Main, „The Adult Attachment Interview: Fear, Attention, Safety, and Discourse Processes," *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48 (2000): 1055-96.

[114] Această unitate de măsură formală a cercetării unui proces paralel observării minții este numită mentalizare, cunoscută și ca funcție reflexivă. Acest proces are predecesori în literatura academică cu nume ca teorie a minții, *mindedness* psihologic, *mind-mindedness* și mentalează. Vezi Allen, Fonagy și Bateman, *Mentalizingrfn Ctinincal Practice.*

[115] Rezumat din Siegel, *The Developing Mind,* 70.

[116] Aceste studii pot fi găsite în *Handbook af Attachment.* Vezi și R. Chris Fraley, Keith E. Davis și Philip R. Shaver, „Dismissing- Avoidance and the Defensive Organization of Emotion, Cognition, and Behavior," în Jeffrey A. Simpson și William

Rholes, *(ed.),Attachment Theory and Close Relationships* (New York: Guilford, 1997), 249-79; Mary Dozier et al.,

„The Challenge of Treatment for Clients with Dismissing States of Mind,” *Attachment and Human Developments,* nr. 1 (2001): 6276.

[117] Această formulare provine din Mary Main și Erik Hesse a paradoxului biologic ce duce la „frica fără soluție”. Vezi Hesse et al., „Unresolved States”.

[118] Vezi James Pennebaker, „Telling Stories: The Health Benefits of Narrative,” *Literature and Medicine* 19, nr. 1 (2000): 3-18, și *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (New York: Guilford, 1997).

[119] Vezi Siegel și Hartzell, *Parentajul sensibil și inteligent,* pentru aplicațiile acestor idei la dezvoltarea siguranței muncite.

[120] Vezi Schore, *Affect Dysregulation and Disorders of the Self.*

[121] Vezi Porges, „Reciprocal Influences.”

[122] Pentru o discuție despre disociere în toate componentele ei normale sau adaptive așa cum sunt descrise în acest capitol, vezi Paul Dell și John O'Neil, (ed.), *Dissociation and the Dissociative Disorders: DSM-1/ and Beyond* (London: Routledge, 2009), inclusiv capitolul de Lissa Dutra et al., „The Relational Context of Dissociative Phenomena,” 83-92. Vezi și A.A.T. Simone Reinders et al., „Psychobiological Characteristics of Dissociative Identity Disorder: A Symptom Provocation Study,” *Biological Psychiatry* 60, nr. 7 (2006): 73040.

[123] Vezi Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford, 1999).

[124] Vezi capitolul despre „stările mintții” în Siegel, *The Developing Mind.*

[125] Vezi Panksapp, *Affective Neuroscience* și „Brain Emotional Systems”. Panksapp sugerează că este posibil să avem numeroase impulsuri motivaționale organizate subcortical și operând întru câtva independent, cum ar fi jocul, expertiza, alocarea resurselor, reproducerea și îngrijirea. Pentru o perspectivă opusă care acctuează importanța cortexului în experimentarea emoției, vezi Richard J. Davidson, „Seven Sins in the Study of Emotion: Correctives from Affective Neuroscience”, *Brain and Cognition* 52, nr. 1 (2003): 129-32.

[126] Pentru o trecere în revistă a celor șase straturi ale cortexului, vezi Jeffrey Hawkins și Sandra Blakeslee, *On Intelligence* (New York: Times Books, 2004).

[127] îi mulțumesc lui Pat Ogden pentru că mi-a făcut demonstrația

acestei tehnici. r

[128] Vezi Siegel, *Mindfulness și Neurobiologie,* pentru o discuție completă despre această noțiune ca „un sine ipseic” și despre concepția științei contemplației despre acest miez al lumii noastre interioare. Vezi și Antoine Lutz, John D. Dunne și Richard D. Davidson, „Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction”, în Philip D. Zelazo, Morris Moscovitch și Evand Thompson (ed.), *The Cambridge Handbook of Consciuosness* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2007), 499-554.

[129] Fapt interesant, în cazul improvizațiilor de jazz, zonele cortexului prefrontal trebuie să fie angrenate activ, spre deosebire de interpretarea muzicii clasice. Vezi Charles J. Limb și Allen R. Braun, „Neural Substrates of Spontaneous Musical

Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation,” *PLoS ONE* 3 nr. 2 (2008): el679; doi:

10.1371/journal.pone.0001679.

[130] Vezi Geraldine Dawson et al., „Preschool Outcomes of Children of Depressed Mothers: Role of Maternal Behavior, Contextual Risk, and Children's Brain Activity," *Child Development* 74, nr. 4 (2003): 1158-75.

[131] Vezi Tronick, *The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children.*

[132] îi mulțumesc lui David Daniels, M.D., că mi-a făcut cunoscut acest termen.

[133] Această idee esențială provine din munca lui Iacoboni și se bazează pe o gamă de studii desfășurate inițial în Italia, de către Giacomo Rizolatti și Vittorio Gallese. Vezi Vittorio Gallese și Alvin Goldman, „Mirror Neurons and the Simulation Theory of Mindreading", *Trends in Cognitive Sciences* 2 (1998): 493-501; Giacomo Rizolatti și Michael A. Arbib, „Language Within Our Grasp", *Trends in Neuroscience* 21 (1998): 188-194; Vittorio Gallese, „Intentional Attunement: A Neurophysiological Perspective on Social Cognition and Its Disrution in Autism", *Brain Research* 1079 (2006): 15-24.

[134] Vezi P. Vrticka et al., "Individual Attachment Style Modulates Human Amygdala and Striatum Activation During Social Appraisal," *PLoS ONE* 3, nr. 8 (2008): e2868; doi: 10.1371/journal.pone.0002868. Striatumul este esențial în crearea impulsurilor motivaționale, iar activitatea sa este redusă la indivizii cu istoric de evitare£ând văd fețe zâmbitoare - în timp ce activitatea amigdalei crește ca răspuns la fețele ostile la aceia cu istorii ambivalente.

[135] Vezi Sowell, Siegel și Siegel, „Adolescent Brain and Cognitive Changes"; Sarah-Jayne Blakemore, „The Social Brain in Adolescence," *Nature Reviews: Neuroscience* 9

(2008): 26777; Gogtay et al., „Dynamic Mapping of Human Cortical Development.”

[136] Vezi G. A. Bradshaw et al., „Elephant Breakdown”, *Nature* 433 (2005): 807.

[137] Vezi munca lui Jennifer Freyd, „Dynamic Mental Representations,” *Psychological Review* 94 (1987): 427-38; „Five Hunches About Perceptual Processes and Dynamic Representations,” în David E. Meyer și Sylvan Kornblum, (ed.), *Attention and Performance XIV: Synergies in Experimental Psychology, Artificial Intelligence, and Cognitive Neuroscience* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1993), 99-119.

[138] Vezi Susan E. Swedo, Henrietta L. Leonard și Judith L. Rapoport, „The Pediatric Autoimmune Neuropsychiatrie Disorders Associated with Streptococcal Infection (PANDAS) Subgroup: Separating Fact from Fiction,” *Pediatrics* 113, no. 4 (2004): 907-11.

[139] Inhibitorii de reabsorbție selectivă a serotoninei (IRSS) sunt o categorie obișnuită de medicamente folosite pentru tratarea OCD. în acest articol, se prezintă ipoteza comuncă că medicamentația n-ar trebui să fie prima strategie de tratament, mai ales la copiii și la adolescenți. Vezi I. Heyman, D. Mataix- Cols și N.A. Fineberg, „Obsessive-Compulsive Disorder,” *British Medical Journal* 333 (2006): 424-29. Pentru cercetări ulterioare asupra OCD, vezi S. P. Whiteside, J. D. Port și J. S. Abramowitz, „A Meta-Analysis of Functional Neuroimaging in Obsessive-Compulsive Disorder,” *Psychiatry Research* 132 (2004): 69-79; K. Richard Ridderinkhof et al., „The Role of the Medial Frontal Cortex in Cognitive Control,” *Science* 306, nr. 5695 (2004): 443 47; James Woolley et al., „Brain Activation in Paediatric Obsessive-Compulsive

Disorder During Tasks of

Inhibitory Control", *British Journal of Psychiatry* 192 (2008): 2531.

[140] Unul dintre primele studii care au demonstrat schimbări de lungă durată în eliminarea simptomelor și în funcționarea creierului a fost condus ta UCLA și a folosit strategii cognitive- comportamentale, discuții despre creier și *mindfulness* printre componentele tratamentului la adulți. Vezi Baxter et al., „Caudate Glucose Metabolic Rate Changes".

[141] Această scrisoare a fost citată ani mai târziu în *The New York Times* (29 martie 1972) și *New York Post* (28 Noiembrie 1972). îi mulțumesc lui Jon Kabat-Zinn că mi-a făcut cunoscute aceste cuvinte; vezi cartea sa *Full Catastrophe Living* (New York: Delta, 1990), 166.

[142] Vezi Jeffrey Moses, *Oneness: Great Principles Shared by All Religions,* ediție extinsă și adnotată (New York: Random House, 2002).

[143] Numeroase abordări ajută la elucidarea naturii sinelui și funcțiilor neuronale. Vezi Jason P. Mitchell, Mahzarin R. Banaji și C.[A]Neil Macrae, „The Link Between Social Cognition and Self- Referential Thought in the Medial Prefrontal Cortex," *Journal of Cognitive Neuroscience* 17, nr. 8 (2005): 1306-15; Decety și Moriguchi, „The Empathic Brain and Its Dysfunction."

[144] Vezi Mitchell, Banaji și Macrae, „The Link Between Social Cognition and Self-Referential Thought"; Lucina Q. Uddin, Marco Iacoboni, Claudia Lange și Julian Paul Keenan, „The Self and Social Cognition: The Role of Cortical Midline Structures and Mirror Neurons," *Trends in Cognitive Sciences* 11 (2007): 153-157; Matthew D. Lieberman, „Social

Cognitive Neuroscience: A Review of Core Processes," *Annual Review of Psychology* 58 (2007): 259-89; Vittorio Gallese, Christian Keysers și Giacomo Rizzolatti, „A Unifying View of the

Basis of Social Cognition," *Trends in Cognitive Sciences* 8, nr. 9 (2004): 396-403.

[145] Ahmad R. Hariri et al., „The Amygdala Response to Emotional Stimuli: A Comparison of Faces and Scenes," *NeuroImage* 17, nr. 1 (2002): 317-23, si Yi Jiang si Sheng He, „Cortical Responses to Invisible Faces: Dissociating Subsystems for Facial-Information Processing," *Current Biology* 16, nr. 2 (2006): 2023-29.

[146] Vezi Holly McGregor et al., „Terror Management and Aggression: Evidence That Mortality Salience Motivates Aggression Against Worldview-Threatening Others," Journal of Personality and Social Psychology 74, no. 3 (1998): 590-605; Susan T. Fiske, „Social Cognition and the Normality of Prejudgment," in John Dovidio, Peter Glick si Laurie Rudman, (ed.), *On the Nature of Prejudice* (Malden, Mass.: Wiley Blackwell, 2005); Mario Mikulincer and Victor Florian, „Exploring Individual Differences in Reactions to Mortality Salience: Does Attachment Style Regulate Terror Management Mechanisms?", *Journal of Personality and Social Psychology* 79, nr. 2 (2000): 260-73; Joshua Hart, Phillip R. Shaver si Jamie L. Goldenberg, „Attachment, Self- Esteem, Worldviews, and Terror Management: Evidence for a Tripartite Security System," *Journal of Personality and Social Psychology* 88, nr. 6 (2005): 999-1013. vezi si Samuel Bowles, „Group Competition, Reproductive Leveling and the Evolution of Human Altruism," *Science* 314, nr. 5805 (2006): 1569-72. Vezi si Charles R. Efferson, Rafael Lalive si Ernst Fehr, „The Coevolution of Cultural Groups and In- Group Favoritism," *Science* 32, nr. 5897 (2008):

1844-49; Susan T. Fiske, „What We Know About Bias and Intergroup Conflict, the Problem of the Century,” *Current Directions in Psychological Science* 11, no. 4 (2002): 123-28.

[147] Studiile au arătat că nici dacă câștigi la loterie nu ești mai fericit. Contrar opiniei populare, ce credem că ne-ar face fericiți nu corespunde cu ceea ce chiar ne face. Vezi Seligman, *Authentic Happiness;* Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Random House, 2006); și Lyubomirsky, *The How of Happiness;* Elizabeth W. Dunn, Lara Baknin și Michael I. Norton, „Spending Money on Others Promotes Happiness,” *Science* 319, nr. 5870 (2008): 1687-88. Vezi și Dăcher Keltner, *Born to Be Good* (New York: W. W. Norton, 2009).

[148] Aceste referințe explorează modul cum factorii sociali joacă un rol important în evoția creierului nostru - și în mărime și în complexitate. Cu toate potențialele modelate genetic, experiențele noastre culturale influențează direct modul în care se dezvoltă creierele noastre individuale. Vezi David LewisWilliams, *The Mind in the Cave* (London: Thames & Hudson, 2002); Steven Mithen, *The Prehistory of the Mind* (London: Thames & Hudson, 1996); Donald Merlin, *A Mind So Rare* (New York: Norton, 2001). Pentru o dezbatere despre evoluția cognitivă, vezi și Michael Tomasello, *The Cultural Origins of Human Cognition* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1999). Vezi și Michael Balter, „Brain Evolution Studies Go Micro,” *Science* 315 (2007): 1208-11; R. I. M. Dunbar și Suzanne Shultz, „Evolution in the Social Brain,” *Science* 317, nr. 5843 (2007): 1344-47.